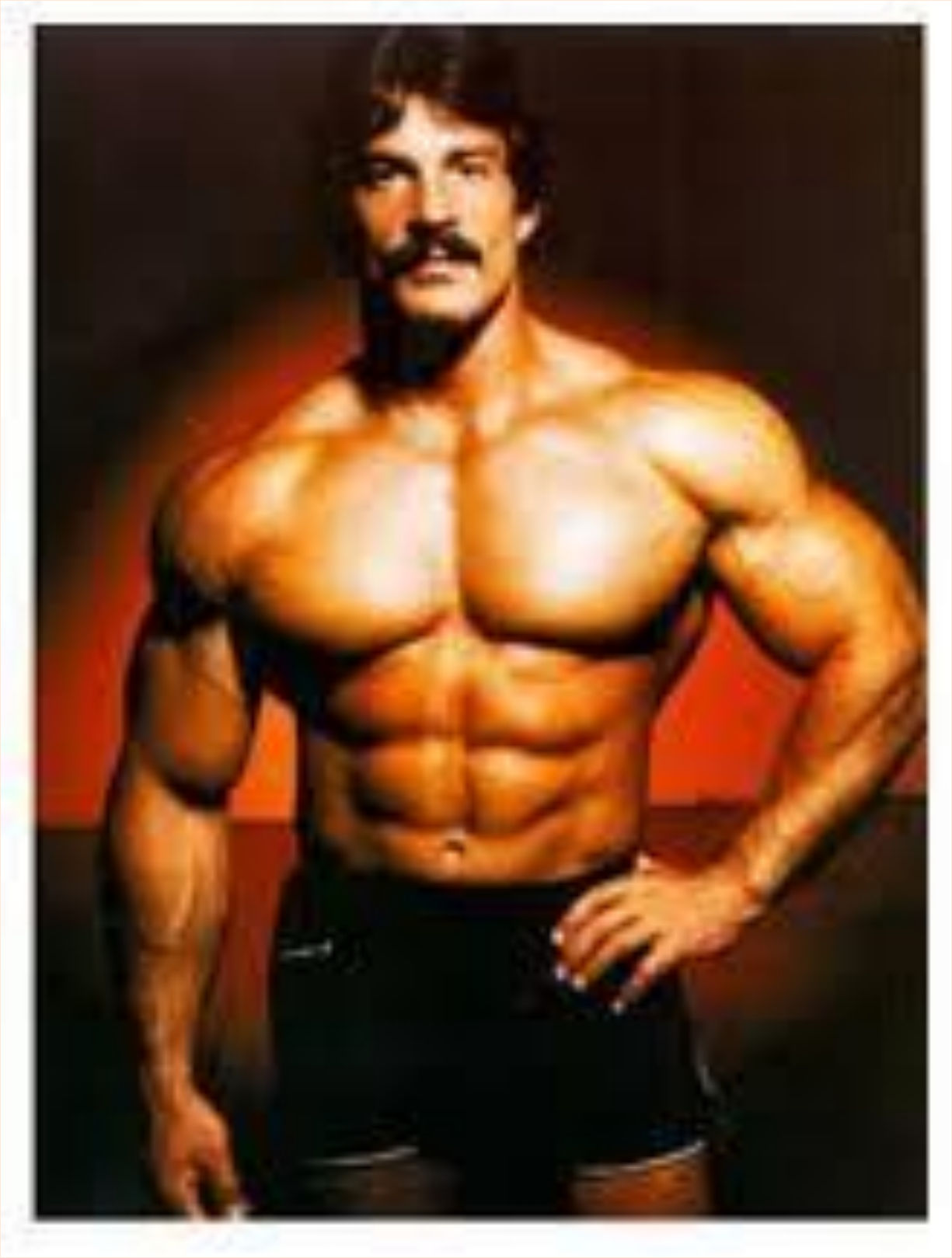
HEAVY DUTY BY Mike Mentzer



HEAVY DUTY BY Mike Mentzer

Los culturistas están confundidos!

Explicando la relación entre la mente y el arte del hombre, Ayn Rand escribió en un ensayo titulado, The Psycho-Epistemología de Arte, "Mientras que en otras áreas del conocimiento, los hombres han dejado atrás la práctica de buscar la guía del oráculo místico, en el campo de la estética que esta práctica se ha mantenido en plena vigencia y es cada vez más crudamente obvio hoy en día".

Que yo sepa, la señorita Rand no tenía ningún interés en el culturismo, pero si lo hubiera hecho, habría observado un fenómeno similar. Los culturistas que comunico a diario están terriblemente confundidos. La única fuente de información para muchos de ellos son las revistas del músculo, que se leen con un celo casi religioso, en cuanto a las palabras que figuran en él como si fueran la verdad de la Sagrada Escritura, o como pronunciamientos oraculares, no para ser interrogado, pero pasivamente aceptado en la fe ciega.

La mayoría de los culturistas no reconocen que las revistas de musculación no son las revistas científicas, sino más bien catálogos comerciales cuya principal razón de ser es vender suplementos nutricionales y aparatos de gimnasia. (Uno simplemente no puede ser demasiado cuidadoso en este momento del incumplimiento filosófico. Incluso las revistas científicas se han vuelto sospechosas recientemente, como la proliferación de datos de investigación fraudulentos que se indican en los más altos niveles). Mientras que estas publicaciones si contienen hechos-base y artículos de razón, estas rarezas tan en desacuerdo con las resmas de desinformación contradictorias que se prestan sin valor a las personas con capacidad crítica atrofiadas y, a menudo pasados por alto por los lectores más inteligentes.

HEAVY DUTY BY Mike Mentzer

La idea de que el culturismo es una ciencia se ha escrito y hablado durante décadas por los escritores de revistas de musculación y ciertos fisiólogos del ejercicio. Para calificar como una ciencia aplicada legítima, sin embargo, el culturismo debe tener una base teórica coherente, racional, algo que ninguno de los mencionados - aparte de Arthur Jones y yo - ha proporcionado nunca. De hecho, lo que pasa hoy en día para (que la llamada "ciencia del culturismo moderno" es en realidad una pseudo-ciencia. Propagados por los tradicionalistas de culturismo, o la ortodoxia, no es nada más que un conjunto de ideas al azar sin sentido, inconexas y contradictorias.

Un número de autoproclamados "expertos" de la ortodoxia, incluso han afirmado que no hay principios objetivos y universales de ejercicio productivo. Afirman que, desde cada culturista es único, cada culturista individual requiere un programa de entrenamiento diferente. Esto implica que la cuestión de cuál es la mejor manera de entrenar para construir el músculo es subjetivo que sólo puede ser resuelta por los movimientos aleatorios y ciegos impulsos de cada culturista.

A pesar de su creencia de que no existen principios universales, muchas de estas mismas personas abogan por que todos los culturistas deben realizar 12 a 20 series por grupo muscular, para un máximo de dos horas por sesión. Para obtener mejores ganancias, se recomiendan dos y hasta tres sesiones por día seis días a la semana, con el séptimo día de descanso - de sábado, supongo. Muy científico!

El principio implícito en este tipo de pensamiento es "más es mejor". Este es un principio ético-económico: más dinero, más éxito, es decir, más valores son mejores que menos. (Este principio tiene cierta aplicación limitada al entrenamiento de resistencia.) Tomando ¡un principio de un contexto, como la economía, y su aplicación acrítica y ciegamente a otro, tales como el culturismo, es cometer la falacia lógica conocida como "contexto- conmutación ". Hace algunos años, Mr. América Steve Michalik llevó esta idea errónea a sus últimas consecuencias por defender 75-100 series por parte del cuerpo! Michalik practica lo que predica mentira y terminó casi literalmente en la tumba!

Entonces, ¿cuál es?: 12-20 juegos o conjuntos 75-100? En realidad, más relleno sería este tipo de preguntas:

1. ¿Por qué la contradicción? Si todos y cada culturista, ser único, requiere un programa de entrenamiento diferente, ¿por qué defender la misma gama de juegos a todos?
2. ¿Por qué el equívoco? La palabra de quién debemos tomar - y 011 qué base? ¿Quién está relatando la verdad: los defensores de 12-20 juegos o los defensores del 7mo> KM) m-es? ¿O es que tanto querer relacionar una mentira?
3. ¿Por qué la falta de exactitud? ¿Los culturistas obtener resultados iguales de 12 juegos y 14 juegos y 20 juegos, o de 75 juegos y 87 juegos y 100 juegos? Dado que la ciencia es una disciplina exacta, una ciencia adecuada al culturismo debe decirle a los culturistas precisamente lo que debe hacer.
4. ¿Por qué el fraude? En caso de que todos los conjuntos se realizan con el mismo grado de intensidad de las mismas personas todo el tiempo?

HEAVY DUTY BY Mike Mentzer

Mientras que los temas relacionados con las cuestiones planteadas anteriormente representan sólo la punta del iceberg, que sirven como testimonio diciendo que algunos de los ejemplos son consecuencias intelectuales, que se derivan de la falta de un sonido, la base teórica racional.

Una teoría científica es un conjunto de principios que servidor eiilx i. Es 0,1 cm 1 Descripción de la orientación de la realidad o una guía para la acción del hombre. Un fárrago de la ONU justifica como 511 en los iones del pi, las conclusiones falsas y contradicciones irreconciliables no constituye una verdad y, por tanto, no puede servir como una guía para la acción eficaz.

(La ortodoxia intelectual comete otros errores. Un ejemplo de ello lo constituye su caprichoso mal uso de conceptos. Aparte de una arbitraria ocasional, referencia fuera de contexto para el "principio de sobrecarga," nunca han identificado adecuadamente el estímulo específico responsable de inducir el crecimiento muscular. Como resultado, se sienten justificados en robar el concepto de intensidad y dotándolo de un significado de caucho, aunque nunca usado correctamente. Otro es el concepto de exceso de entrenamiento no quieren o no puede definir el término, sólo vagamente consciente de que significa algo negativo, lo utilizan como un "abstracción flotante", es decir, un concepto, sin vínculos con la realidad. Como tal, no es tanto mal, pero apenas se utiliza en absoluto, y no juega un papel importante en su pensamiento.)

¿Dónde puede un culturista confuso encontrar la respuesta a estas y otras preguntas apremiantes? Rick Wayne, antiguo editor de la revista Flex, ha contestado esa pregunta hace varios años, afirmando que "cada culturista tiene que ser su propio agente científico, y encontrar la rutina que funcione para él." Pero ¿qué pasa si un culturista en particular no es un muy buen científico? No hay respuesta nunca se ha dado.

Otros han respondido sugiriendo que los culturistas confusos recurran al instinto. Un conocido mío respondió a esta noción clave de humor al sugerir que si los culturistas recurren al "principio instintivo" para guiarlos en sus esfuerzos de formación, muchos de ellos probablemente defecaran y orinaran en una barra en lugar de levantarla. El hombre no es una criatura instintiva cuyo conocimiento es automático, o "hard-wired" en su sistema nervioso, sino un ser conceptual que debe adquirir y utilizar conocimientos mediante un esfuerzo cognitivo volitiva.

La respuesta más filosóficamente reveladora fue hecha por una autoridad bien conocida, y cito: "Hay un reino de la verdad superior a la conocida por los científicos, y sólo ciertas personas tienen acceso a ella." Puesto que la realidad es el reino de la verdad, uno sólo puede preguntarse de qué otro reino se refería, lo que podría tener que ver con el culturismo en éste, quién tiene acceso a ella, y por qué medios. Todo esto apunta al hecho de que el culturismo ha traído su propia Edad Oscura - y por qué, por lo tanto, para muchos culturistas se vuelven cínicos y se rinden.

Los defensores del enfoque ortodoxo, que no poseen una posible defensa teórica de su tesis, se ven obligados a citar algunas pruebas muy viejas para respaldar su posición. Con bastante frecuencia, me sale la pregunta: "Si 12-20 conjuntos no es la mejor manera de entrenar, ¿cómo explica usted el éxito de tipos como Arnold y Lee

HEAVY DUTY BY Mike Mentzer

Haney?" La respuesta es que, aunque su físico son, en parte, el resultado de dicha formación, al igual que las constituciones de todos los fracasos, cuyos números son legión.

Por otra parte, es un error apuntar al éxito "aparente" de un par de docenas de ganadores del título como prueba indudable de que un enfoque de formación determinada es eficaz. Si uno fuera a mirar hacia atrás en el curso de su carrera de culturismo, y calcular las horas, meses y años de esfuerzo perdido como resultado de su enfoque volumen ciego, no teórico, habría que preguntarse si su logro adecuadamente podría denominarse el éxito en absoluto.

Debe entenderse también que la dotación genética es el principal determinante del éxito del culturismo. Arnold y Lee, por no hablar de mí, Dorian Yates y todos los que han alcanzado niveles extraordinarios de desarrollo muscular, poseen una gran cantidad de las características genéticas requeridas, incluyendo vientres musculares largas, mayores que la media de densidad de la fibra muscular, y capacidad de recuperación superior. La mejor manera, por lo tanto, para comparar la eficacia de los dos enfoques de la formación es el de examinar los resultados genéticos superiores obtenidos por un profesional de cada campamento. El 1 de mayo de 1973, Casey Viator entró en un experimento - realizado en la Universidad Estatal de Colorado en Fort Collins - con el propósito de descubrir la cantidad de músculo que ganaría en un programa de entrenamiento de alta intensidad en un mes.

Casey entrenado sólo tres veces a la semana, con cada entrenamiento que no duró más de 30 minutos. Puesto que la duración del experimento fue de un mes, esto significaba que Casey capacitó a 12 veces, para un total de sólo seis horas. El resultado fue que Casey pasó de un peso corporal de partida de 166 libras, su anterior peso corporal, a uno más alto, en la condición muscular de la parte superior, de 212 libras. El fisiólogo del ejercicio que llevó a cabo el experimento, el doctor Eliot Plese, descubrió (usando una máquina de ensayo de radioisótopos sofisticados) que Casey perdió 17 libras de grasa durante ese mes. Ganancia de masa corporal magra real de Casey, por lo tanto, no era más que las 46 libras como se evidencia en la escala, pero la friolera de 63 libras - y todos de tan sólo seis horas de entrenamiento!

Ahora contrastar los logros de Casey con lo que Arnold Schwarzenegger hizo para prepararse para el concurso de Sr. Olympia 1975. Arnold ha hecho todo lo posible anunciando el hecho de que, a partir de julio de ese año, se entrenó dos veces al día durante dos horas cada sesión, o cuatro horas al día, seis días a la semana, hasta la fecha del concurso en noviembre. Como resultado de la formación que ascendió a 288 horas, Arnold puso en aproximadamente 25 libras de masa magra, pasando de su peso inicial de 200 libras a 225. Es interesante notar que Arnold, al ganar de nuevo sólo 25 libras de músculo, en ese período de cuatro meses, no fue suficiente para llegar a su anterior mejor peso de musculo, de 237 libras.

No sólo son Casey y Arnold genéticamente dotado, ambos fueron también recuperando la masa muscular, lo cual ocurre con mayor facilidad que ganarlo en el primer lugar. Y ya que ambos estaban tomando esteroides durante estos periodos de formación, uno se queda concluir que el factor que explica el logro inmensamente

superior de Casey era su uso de los principios de entrenamiento de alta intensidad. (Cuando le pregunté a Arnold, en 1979, ¿por qué él no había podido alcanzar los mismos 237 libras para el Mr. Olympia 1975 que compitió en el Mr. Olympia 1974, él respondió diciendo que los cuatro meses que tenían que prepararse no era el tiempo suficiente).

Para aquellos que cuestionan la validez de la aproximación abreviado de entrenamiento de alta intensidad, haciendo notar la superioridad numérica de los que utilizan el "más es mejor" enfoque de volumen, sólo necesito señalan que las generalizaciones estadísticas no constituyen una prueba válida en cuestiones abiertas a la persona elección. Un buen ejemplo histórico es que por miles de años, millones de personas sinceramente creían que la tierra era plana, pero que no lo hacen así.

Un error cometido por muchos lectores de la revista del músculo es asumir que las rutinas actualmente adscritas a los mejores campeones son de la misma variedad que han utilizado siempre. En la mayoría de los casos, los campeones comenzaron su carrera de culturismo y entrenamiento para ganar la mayor masa magra posible, con rutinas abreviadas realiza dos o tres veces a la semana, con ejercicios básicos y pesos pesados. A medida que avanzaban en las filas de la competencia, cometieron el error - como lo hice por un tiempo - de aumentar el número de juegos, junto con el numero de entrenamientos por semana, lo que explica por qué muchos se estancan e incluso retroceden. La incidencia en la duración y la frecuencia de sus entrenamientos se llevó a cabo en conjunción con el uso de esteroides, que ayudan a prevenir, o al menos reducir, la pérdida de masa muscular que de otro modo resulta de un entrenamiento maratónico crónico.

Teniendo en cuenta el hecho de que los expertos autoproclamados ni han proporcionado una teoría racional coherente de formación, ni abordar las cuestiones planteadas aquí, no es de extrañar que tantos culturistas cínicos sigan siendo dolorosamente perplejos.

Hace unos 20 años me encontré en una situación similar a la experimentada por muchos de los aspirantes a culturistas que ahora me comunico diariamente. Yo leí con avidez todas las revistas del músculo, y había aprendido de memoria las rutinas de entrenamiento, regímenes dietéticos, e incluso los hábitos personales de todos los mejores campeones. Siguiendo su ejemplo, utilicé el "más es mejor" principio, la realización de hasta 30 series por grupo muscular, entrenamiento de tres horas al día, seis días a la semana. Después de meses de entrenamiento de esta manera sin avances, mi motivación decayó tanto que me puse a pensar seriamente en dejar mis esfuerzos de capacitación en conjunto. Razoné que si el entrenamiento tres horas al día no fue suficiente para provocar un aumento en mi masa muscular, entonces quizás tengo que aumentar mi entrenamiento a cuatro horas al día. Y era difícil justificar el gasto de más tiempo en el gimnasio todos los días, como yo ya estaba cansado de mis días de trabajo de 12 horas en la Fuerza Aérea y los entrenamientos de tres horas diarias. Si el desarrollo de un físico de campeonato significaba renunciar a la vida social y el gasto de una cuarta parte de mis horas de vigilia en algún gimnasio húmedo, simplemente no valía la pena.

HEAVY DUTY BY Mike Mentzer

Agonizante ante la perspectiva de abandonar mi sueño de ser un campeón de culturismo, tuve la suerte, en ese momento, para cumplir con Casey Viator en el Mr. América concurso en York, Penn 1971. No sólo fue Casey el hombre más joven, a los 19 años de edad, para ganar el codiciado título, también se le está favorablemente comparado con Arnold (quien se encontraba en York ese día hasta la salida el advenedizo). Lo que hizo Casey aún más interesante era el tipo de formación que estaba haciendo. Mientras Arnold, Franco, Dave Draperetal se entrenan hasta cinco horas al día, Casey se me entrenaba menos de tres horas a la semana!

Casey estaba impresionado por mi potencial físico, y sugirió que yo llamara a su mentor, Arthur Jones, el inventor de las máquinas Nautilus. Hice una llamada telefónica a Jones una tarde, pero, como él no estaba, le deje un mensaje que yo lo había llamado. Él me llamó a las 2 am de la mañana siguiente, algo que me enteré más tarde, que era típica llamada del hombre de negocios radicalmente independiente. Antes de que pudiera sugerir que podría ser más apropiado que habláramos más tarde ese día cuando tuviera las ideas claras en mi cabeza, Jones lanzó a una apasionada disquisición acerca de la naturaleza real del ejercicio productivo, a diferencia de lo que se estaba promulgando en las revistas del músculo.

Tan impresionante fue su encendida oratoria que los humos de plomo de mi estupor sonámbulo se evaporaron en el corto plazo. Durante más de una hora, escuché embelesado como Jones me explicó, en el lenguaje más escrupulosamente objetivo imaginable, la relación causa-efecto entre el ejercicio intenso y el crecimiento muscular, y por qué, a la luz del hecho de que el cuerpo tiene capacidad limitada para tolerar tal exigente actividad, el entrenamiento de alta intensidad debe que ser breve y poco frecuente.

Antes que Jones terminara, me di cuenta de que yo no era el experto en culturismo que había pensado, de hecho, yo sabía muy poco de valor sobre el ejercicio. Memorización de las rutinas de entrenamiento de las revistas de musculo no hacen un experto. Por primera vez en mi vida, yo había escuchado a alguien que tomó muy en serio los valores del conocimiento, la razón, la lógica y la ciencia. Habiendo entendido claramente lo que Jones tenía que decir sobre el ejercicio que hace la madrugada más de 20 años, rápidamente cambié a un programa de entrenamiento de alta intensidad, y en tan sólo un año y medio, mi físico mediocre sufrió una transformación tan dramática que pude para ganar fácilmente el concurso mr. América.

Muchos culturistas se venden corto. Atribuyendo erróneamente su falta de progreso satisfactorio a una pobreza de las características genéticas necesarias, en lugar de a su formación irracional y prácticas alimentarias, abandonan la formación. No cometa el mismo error. No cometa el error de otorgar validez a todas las teorías de entrenamiento, y luego perder un tiempo precioso tratando frenéticamente de uno tras otro con la esperanza de que algún día encontrará algo que funcione.

Arthur Jones, el inventor de las máquinas Nautilus, enseñó a Mike Mentzer la teoría del ejercicio del bodybuilding productivo.

HEAVY DUTY BY Mike Mentzer

No hay ninguna buena razón para que continúe con su carrera de culturismo confundido e inseguro por más tiempo. El progreso no debe ser un fenómeno irregular, impredecible o incluso inexistente. Un enfoque racional para el culturismo, que se basa en la comprensión y aplicación de los principios científicos del ejercicio y la nutrición, lo pondrá en un camino más satisfactorio del progreso regular.

Un enfoque racional

La gran pasión - y la devoción única - exhibida por aquellos que tratan de desarrollar el más fuerte, más musculoso cuerpo, es a menudo su característica más sobresaliente. Pasión por sí mismo, sin embargo, es sólo eso - un intenso deseo de alcanzar un valor objetivo. Solo, no es nada más que la emoción ciega, que sólo sirven para introducir al individuo en una niebla gris de confusión impotente.

La base de un enfoque racional de culturismo - o cualquier otro ámbito de la empresa - es el reconocimiento de que sólo el conocimiento adecuado y específico puede llevar uno a comprometerse a una acción intencionada necesaria para alcanzar con éxito el objetivo. La razón por la que la NASA ha tenido un éxito espectacular con sus misiones espaciales se debe a su profundo conocimiento de los principios científicos involucrados en el viaje espacial. No sólo "un poco" o "sorta" saben lo que están haciendo. Ellos saben, hasta el más mínimo detalle, precisamente lo que se requiere. Y cuando se comete un error, como ha sucedido, ellos entienden que conserven el marco de referencia (la realidad) y los medios (razón) necesarias para corregirlo.

Un culturista racional entiende que, una vez que se ha establecido una meta, es crucial lograr el éxito ya que las implicaciones para su autoestima, la confianza y la felicidad son profundas. No sólo es lo que quiere evitar el fracaso, pero ser consciente, que también busca seriamente el método más productivo, o el ahorro de tiempo, para lograr su objetivo.

Muchos culturistas se iniciaron con algo más que el deseo de desarrollar un físico más musculoso, accionado por la sensación de que sus vidas son importantes, y que los grandes logros son posibles, aspiran a ganar títulos e importantes físicos. Ya que lo que en última instancia se puede lograr es, en gran medida, dictada por la programación genética de la persona, no se puede saber desde el principio de su carrera de culturismo la cantidad de masa muscular que se desarrollará. Una cosa que tienen en común con

HEAVY DUTY BY Mike Mentzer

Dorian Yates, Lee Labrada y yo es que todos empezamos insatisfechos con nuestra apariencia y decidimos hacer algo al respecto.

Dado que ninguno de nosotros tiene el lujo de saber desde el principio cuánto músculo podemos desarrollar en última instancia (como posible puede evaluarse con precisión en retrospectiva), tal consideración no tiene relevancia en la formulación de un programa de musculación.

Lo que es relevante es el hecho de que cualquier persona, sin importar su dotación genética, puede mejorar su condición física actual. Y con el programa de entrenamiento adecuado, debe ser testigo de su progreso en cada entrenamiento, desde el inicio de su formación hasta alcanzar el límite máximo permitido por su potencial genético. (Los culturistas que utilizan el enfoque tradicional de volumen posean estos menores expectativas de que son literalmente incrédulos en este último punto.)

Nunca dejo de sorprenderme por el esfuerzo físico de los culturistas que están dispuestos a entrenar durante meses - o años -, mientras que experimentan poco o ningún progreso. Sin saber el nivel adecuado mediante el cual evaluar el éxito de sus esfuerzos de entrenamiento a entrenamiento, no están seguros de cómo dirigir su entrenamiento, y luego pierden calidad tratando frenéticamente, las rutinas no productivas seleccionadas al azar de las revistas del músculo.

En la mayoría de los casos, los culturistas involuntariamente combinan moderadamente entrenamiento de musculación / fuerza intensa (con el ejercicio de resistencia de peso) con entrenamiento de resistencia (con el principio “más es mejor"), y debido a que el cuerpo tiene una limitada capacidad de adaptación, obtienen resultados mixtos, es decir, un poco de fuerza y el tamaño justo con algo de resistencia. El resultado final es que pierden años en desarrollo de un físico que deberían haber sido capaces – con una formación adecuada - para adquirir en una fracción del tiempo, o como es muy frecuente, cesan sus esfuerzos de formación en su totalidad a la frustración y el fracaso.

Hay un principio en fisiología del ejercicio que se refiere como se ha dicho, a la adaptación específica a las demandas impuestas, lo que significa que el cuerpo se adapta de manera específica a las demandas específicas. Si su objetivo específico es mejorar su capacidad para llevar a cabo un gran volumen de trabajo, debe entrenar de forma específica, es decir, con baja a moderada intensidad, empleando una gran cantidad de juegos. Si, por el contrario, su objetivo específico es aumentar el tamaño y la fuerza muscular, entonces también debe entrenar de una manera específica, es decir, con una alta intensidad y bajo volumen de conjuntos. No es como si el cuerpo tiene 100 unidades de recursos disponibles para la adaptación en forma de tamaño / fuerza, y otras 100 unidades disponibles para la adaptación con el aumento de la resistencia. Formación guiado por las instalaciones mixtas no dará resultados de la misma magnitud que la formación de adaptación específica.

Lo que los culturistas deben capacitarse para desarrollar específicamente, es su fuerza. ¡Eso es! Un programa de musculación se realiza correctamente si se dirige exclusivamente hacia el desarrollo de la fuerza. ¿Por qué? Porque el tamaño y la fuerza

muscular están relacionados. Fue descubierto por los científicos hace mucho tiempo que la fuerza de un músculo es directamente proporcional a su área de sección transversal. Esto, junto con el hecho de que la capacidad de adaptación del cuerpo es estrictamente limitada, dicta que un programa de musculación eficiente, productiva se orienta exclusiva y específicamente hacia el desarrollo de la fuerza. Así que si usted desea resultados mixtos o no, combinar el entrenamiento de fuerza con el entrenamiento de resistencia. Pero si su objetivo es el desarrollo de los músculos en la mayor medida posible y en el menor tiempo posible, entonces entrene para la fuerza.

ESPECÍFICAMENTE PARA LA FUERZA!

Al oír esto, muchos culturistas presentan una protesta en forma de un argumento que generalmente es algo como esto: "¿Cómo la fuerza y el tamaño se pueden relacionar cuando sé que los chicos con menos músculo que pueden levantar pesas más pesadas que otros que se son de forma mas desarrollada?" El error aquí es en el intento de establecer una comparación significativa entre dos individuos diferentes. El hecho es que el tipo con menos músculo crecerá músculos más grandes sólo cuando se hace más fuerte, y del mismo modo, el tipo más desarrollado será aún más grande cuando es más fuerte. La "aparentemente" mayor fuerza del individuo menos musculoso puede ser explicada por la presencia de factores atenuantes tales como conexiones favorables de los tendones y la eficiencia neuromuscular superior. Los músculos de la persona en mayor medida desarrollada, aunque son capaces de contraer con mayor fuerza, tienen menos demostrable la fuerza debido a la presencia de este tipo de inconvenientes como los huesos largos y el hecho de que, como los músculos crecen progresivamente más grandes, su "ángulo de tracción" se hace menos eficiente.

No cometa el error de compararte con otros. La única persona a la que se puede comparar con precisión para ti mismo es... USTED! Va a ser más grande cuando usted es más fuerte, y mientras que usted está consiguiendo ser más fuerte como resultado de cada sesión de entrenamiento, el entrenamiento se dirige en la dirección correcta.

Como se indicó anteriormente, los culturistas que no entienden que deben ser la formación de la fuerza, no saben cómo dirigir sus esfuerzos. Aquellos que no saben cómo dirigir sus esfuerzos a menudo pierden preciosos meses y años, tiempo durante el cual son testigos de poco o ningún progreso. Es como si estuvieran esperando una zap! Fuera del reino místico de caprichos y deseos un día librará su tan anhelado sueño de los músculos.

Si usted es un individuo así, despierte y deje de perder su tiempo. Presumiblemente, su vida y objetivos por lo menos son de mayor valor significativo que cualquier misión espacial de la NASA. No hay ninguna buena razón ahora que usted tiene el conocimiento para pronto este bien en su camino para alcanzar su meta de un cuerpo más musculoso. No hay ningún misterio para nada de esto. El conocimiento de la relación causa-efecto específica entre el ejercicio intenso y el crecimiento muscular, existe. Cuando usted está entrenando correctamente, es decir,

intensamente, breve y con poca frecuencia (más sobre esto en los capítulos 3 y 4), se le presenta el progreso en forma de fuerza aumentada en cada entrenamiento.

Una pregunta que me hacen con frecuencia es "Mike, si trato con servicio pesado, voy a ver resultados en seis meses?" Y mi respuesta es "Usted no tendrá que esperar seis meses, usted verá los resultados inmediatamente a partir de la primera sesión de entrenamiento." El progreso debe ser inmediato y significativo, desde el momento de empezar a usar una rutina, y debe ser continua a partir de entonces. Arthur Jones hizo hace años una declaración en el sentido de que desde el momento que un culturista comienza a entrenar, él debe poder, si está utilizando el programa adecuado, por supuesto, desarrollar hasta el máximo grado permitido por su potencial dentro de dos años. No debería tardar cinco años, o más, para desarrollar un físico musculoso.

Mientras que usted debe venir a esperar que la fuerza aumente regularmente, no todo el mundo debe esperar un aumento asistente regular en masa o peso corporal. Para la mayoría, aumento de la fuerza precede al aumento del tamaño. En otras palabras, se hacen más fuertes por un tiempo sin ser más grande.

No quiero engañar a nadie sobre este punto. Es importante que usted entienda esto por razones relacionadas con la motivación. A medida que continúe creciendo más fuerte, sin embargo, su fuerza aumenta con el tiempo produciendo un aumento de la masa muscular. Sólo la cantidad de músculo que usted gana, y el tiempo que lo logra, es una cuestión dictada por la genética.

Yo era una persona como quien subió de peso y de masa en función del ciclo. Puedo recordar muchos tramos en los que mi fuerza se incrementó regularmente, durante un máximo de unos pocos meses, sin un aumento de tamaño adjunto. Sin saber que, para muchos, la fuerza aumenta preceden tamaño aumenta, esto fue muy frustrante para mí. De hecho, tuve la tentación de renunciar por completo más de una vez, pero yo insistí, y mi fuerza siempre creciente finalmente produjo un aumento de la masa apreciable. He observado el mismo patrón con muchos de mis clientes de entrenamiento personal. Ganarán regularmente en la fuerza durante meses, con aumento de la masa poco o nada, y luego - ¡boom! - En un plazo corto, encontrarán a sí mismos cuatro, cinco o seis kilos más.

Por otro lado, algunos culturistas experimentan coherente, la fuerza proporcional y aumento de masa. Un ejemplo notable de esto fue uno de mis clientes de entrenamiento personal. Durante un período de cuatro meses, su fuerza aumenta (subió tanto en repeticiones, el peso o los dos) en cada serie de cada ejercicio, para un total de casi 400 juegos. En ese momento, se puso en 35 libras de peso corporal, la mayoría, si no todas, en forma de masa muscular magra, como se evidencia por su mejor definición. Este individuo era casi estático, a medida que ganaba más músculo en ese período de cuatro meses, con sus tres entrenamientos semanales promedio de 17 minutos, de lo que había ganado en los cuatro años anteriores, la elaboración de dos horas al día, seis días a la semana. (En el momento de empezar a trabajar con este individuo, que estaba considerando renunciar a la formación del todo porque pensaba que no tenía la genética para construir más músculo!)

HEAVY DUTY BY Mike Mentzer

David Paul, de los famosos hermanos Bárbaro, se acercó a mí hace un tiempo, descontentos por el hecho de que él no había ganado ni en el tamaño ni la fuerza durante los últimos cinco años, tiempo durante el cual se entrenó hasta cuatro horas al día, seis días a la semana. Para el mes en el que supervisaba el entrenamiento de David, cada uno de sus tres entrenamientos semanales duró menos de 30 minutos, y aumentó su peso en libras por 185 libras en cuclillas mientras que gana cinco libras de peso corporal musculoso!

Aarón Baker, el Sr. EE.UU., es otro buen ejemplo. No es cierto que la forma de dirigir sus propias actividades de capacitación para el campeonato WBF 1991, Aarón se encontró a alguien que lo convenció de que el uso de un sistema de formación tan mentada de Europa del Este que había entrenamiento de tres horas cada día. Como resultado, el peso corporal de Aarón cayó desde unos muy duros y musculosos 235 libras a un suave 205, y terminó colocando una última nota muy desalentadora. No mucho tiempo después de la competencia, tuve una charla con Aarón sobre las deficiencias del sistema de Europa Oriental. También le expliqué por qué, con un programa de alta intensidad se realiza correctamente, que experimentaría el progreso continuamente. Decidió darse una oportunidad, y dentro de unos meses, su posición en cuclillas aumenta 300 libras, su máquina de press inclinado saltó a partir de 400 libras a 670 libras, y su peso alcanzó un máximo histórico de 254 libras! Como resultado de estos avances, y su tercer puesto en el campeonato WBF 1992, Aarón es ahora un celoso defensor de entrenamiento de alta intensidad. Muchos culturistas evalúan el éxito de sus esfuerzos por la norma equivocada - por si están o no están ganando peso de forma regular, incluso a diario. Esto es un error, ya que el aumento de la masa muscular, aun en el mejor de los casos, son insignificantes en un día, o incluso semanal base. Un aumento de 30 libras de músculo en un año - más que el culturista promedio puede esperar ganar - promediaría un poco más de una onza al día, sin duda no es suficiente para registrar a diario o semanalmente en la escala de peso corporal normal.

Un aumento de 10 a 20 libras de masa muscular en un año es más realista para la mayoría. (Y, ya que la gran mayoría de la ganancia de peso de forma errática, no se debe esperar necesariamente, un incremento regular o predecible del peso del cuerpo.) Esto no puede sonar impresionante para muchos, pero si un culturista fuera para sostener una tasa de crecimiento de 20 libras por año para dos años, que serían, por supuesto - teniendo en cuenta que no se perderá ninguna grasa corporal - terminan 40 libras más pesado! Visualizar 40 libras de bistec establecido en frente de usted en la mesa del comedor, y obtendrá una idea de lo mucho de músculo que es: lo suficiente para transformar al macho adulto medio, pesando 165 libras, en un verdadero Hércules en las 205 libras.

Las expectativas realistas es la figura central en la formulación de un régimen nutricional. Una vez que entienda que el crecimiento es insignificante a diario, incluso en el mejor de los casos, usted tendrá menos probabilidad de cometer errores dietéticos extremadamente irracionales. Los que esperan aumentar de peso de forma muy regular son presa fácil para los vendedores ambulantes de suplementos nutricionales, y por lo general terminan no con más músculo, menos dinero duramente ganado, una gran cantidad de grasa, e incluso más confusión!

HEAVY DUTY BY Mike Mentzer

Supongamos hipotéticamente, por el bien de esta discusión, que tiene la genética requerida y entrenará adecuadamente en el curso del próximo año, por lo que ganar 10 libras de masa muscular. Eso da una media de aproximadamente 12 gramos de músculo por día, o menos de la mitad de una onza.

Precisamente la cantidad de comida que sería necesario para proporcionar los elementos nutricionales necesarios para que gran parte del crecimiento es en realidad bastante fácil de calcular. Dado que una libra de rendimientos del tejido muscular alrededor de 600 calorías, y usted va a ganar 10 libras de músculo, usted tendría que consumir 600 veces 10, o 6.000 calorías al año, por encima de su nivel de mantenimiento. ¡Eso es!- 6000 calorías adicionales al año. No es un día, una semana o un mes, ya que muchos de los vendedores ambulantes tratan de hacernos creer, pero 6.000 calorías adicionales al año!

La formulación de un régimen alimenticio diario es difícil de hacer en base a consideraciones calóricas anuales. Para saber cuántas calorías que necesitas cada día más allá del mantenimiento, dividir 6.000 por 365 (el número de días en un año), y que llegar a cerca de 16 calorías adicionales al día. Esto ciertamente no es mucho, tal vez dos bocados de una manzana.

La mayoría de los culturistas cometen el error de la alimentación forzada de sí cientos de gramos extra de proteínas y miles de calorías adicionales al día más allá de las necesidades de mantenimiento - en la creencia errónea de que al hacerlo se acelerará el proceso de crecimiento muscular. El cuerpo tiene necesidades nutricionales específicas de cada día. El concepto clave aquí es necesidades. La "necesidad", palabra en este contexto, implica un límite que no puede ser superado. Consumir más alimentos de lo necesario para el mantenimiento, y un poquito de crecimiento que puede ser estimulante para la sesión de ejercicios en el entrenamiento, sólo da lugar a la deposición de grasa.

Al contrario de lo que los vendedores ambulantes quieren que usted crea, el músculo no se compone principalmente de proteínas. Muscular, de hecho, está compuesto de hasta 72% de agua en los individuos sanos, con sólo 22% siendo la proteína, y siendo el resto materiales inorgánicos y lípidos. Si los vendedores ambulantes fueran fieles a su único principio rector preciado, es decir, cuanto más, mejor, tendrían que beber litros de agua extra al día. El agua consumida más allá de necesidad es meramente excreta. Ese mismo lujo no existe con el consumo excesivo de proteínas y carbohidratos, debido a que contienen calorías. Calorías consumidas excede de lo necesario para el mantenimiento y el crecimiento - no importa cuál sea la fuente - vuelta a la grasa.

La mayoría de los culturistas ya están sobrealimentados - como lo demuestra un nivel de grasa corporal incompatible con un aspecto definido - y todavía no hacen un progreso satisfactorio. Esto señala claramente al hecho de que su problema no está relacionado con la nutrición, si no por la falta de suficiente estimulación del crecimiento.

HEAVY DUTY BY Mike Mentzer

Un error común es que el culturismo es un 80% la nutrición y la formación sólo 20%. La implicación es que no importa cómo se entrena, o incluso que se entrena en absoluto, pero si sólo consume un exceso de nutrientes, que va a crecer de todos modos. Otra, más reciente, el error es que no hay tal cosa como sobre entrenamiento, sólo bajo entrenamiento. La implicación aquí es que si usted sólo va a estar de acuerdo con comer en exceso, puede infinitamente ampliar el límite al que puede estimular al cuerpo a crecer. Esto no es cierto debido a que el suministro de los recursos bioquímicos utilizados en el proceso de estimulación del crecimiento está estrictamente limitado, y no se puede restaurar de forma instantánea, sin importar la cantidad que come, la cantidad de entrenamiento que usted puede participar en - antes de que sea sobre entrenamiento - también está estrictamente limitado. Todas estas nociones se presentan siempre fuera de contexto, ni con una teoría, ni siquiera un ápice de evidencia que los respalde. En lógica, estos se conocen, las afirmaciones arbitrarias sin base, y están perpetuadas por las personas que buscan productos alimenticios para los no iluminados.

Nutrición, que se aplica al culturismo, es en realidad bastante simple. El principio más importante es que se haga un esfuerzo razonable para consumir una dieta bien balanceada, que, por definición, es el que proporciona al individuo con los aportes dietéticos diarios necesarios de todos los nutrientes para mantener la salud, así como proporcionar a cualquier posible crecimiento muscular. Y no nos equivoquemos al respecto, la formación es el factor más importante, mientras que la nutrición es sólo una consideración secundaria. Crecimiento primero debe ser estimulada a través de una formación adecuada, de alta intensidad, que suficientes nutrientes se deben consumir para mantener la masa física existente, junto con un poco más para prever ese pedacito insignificante de crecimiento que se está estimulando en un entrenamiento a otro.

Se determinó por el Departamento de Agricultura de EE.UU. (presumiblemente un grupo objetivo, imparcial, sin interés en distorsionar la realidad nutricional para el bien de la venta de suplementos nutricionales) que una dieta bien balanceada podría obtenerse un individuo que consume las porciones diarias recomendadas de Los cuatro grupos básicos de alimentos: 1) Cereales y granos, 2) Frutas y verduras, 3) Carne, pescado y aves de corral, y 4) la leche y los productos lácteos.

Los suplementos alimenticios fueron concebidos hace décadas por los investigadores médicos a utilizar, ya que el concepto denota, como "suplementos" para corregir las deficiencias existentes por razones médicas. Ellos nunca fueron pensados como elementos básicos en la dieta de las personas sanas que consumen dietas bien balanceadas.

Teniendo en cuenta la escala de la capacitación científica válida y el conocimiento nutricional que existe, es curioso que relativamente pocos recurran a ella. Uno podría pensar que incluso los escépticos que una hora de entrenamiento de fuerza a la semana es suficiente para garantizar el progreso óptimo, o que una dieta bien balanceada es todo lo que necesita nutricionalmente, podría por lo menos considerar la posibilidad. Para aquellos inmunes a los halagos de la teoría racional, existe una amplia evidencia - el éxito de mí mismo, mi hermano Ray Mentzer, Casey Viator y Dorian Yates (entre otros) - que el enfoque de servicio pesado si produce resultados que valgan la pena.

Incluso si el entrenamiento de alta intensidad sólo se obtuvo el mismo resultado que el maratón tradicional, seis días a la semana de entrenamiento, todavía no sería válido decir que eran igual de productivos. El que participa el menos tiempo real de formación sería la más productiva.

Teniendo en cuenta lo que sabe ahora, pregúntese: ¿He estado cosechando de cada uno de mis entrenamientos lo que debería? ¿Puedo seguir para justificar el gasto de 12 a 24 horas a la semana en el gimnasio por muy poco o ningún progreso? ¿Y qué si podría ganar mucho más por el gasto de mucho menos tiempo de entrenamiento?

Dorian Yates, logro un peso de rock duro 265 libras, un mes antes del Mr. Olympia 1992.

En uno de sus boletines de entrenamiento Nautilus, Arthur Jones escribió: "Sólo es racional utilizar lo que existe en cantidades limitadas y de manera más económica posible." A pesar de que se refería a la capacidad de recuperación, también es cierto que el tiempo, el medio que invertimos en el logro de nuestros valores y objetivos, existe en cantidad limitada. Un individuo racional no va a querer pasar más tiempo en el gimnasio que es lo mínimo requerido para alcanzar el resultado deseado. Esto deja más tiempo para dedicarse a otros valores racionales - tales como el conocimiento, el dinero y las relaciones - que contribuye a una vida más plena y gratificante.

La ciencia del culturismo

Cuando se tiene en cuenta que el enfoque intelectual dominante del creciente número de "expertos" con estilo propio en el campo del culturismo se caracteriza por aproximación, la contradicción, ambigüedad y la evasión, no es de extrañar que toda una generación de culturistas (muchos de los mejores campeones incluido) se encuentra desconcertado y sin orientación racional. Sin embargo, permítanme asegurarles a aquellos que se niegan a permitir que la llama de la pasión por un cuerpo más musculoso muera, que tener algún conocimiento del papel de los hechos, la lógica y la razón de su vida: sí existe una ciencia del culturismo - y que puede ser entendido por cualquiera que esté dispuesto a ejercer el esfuerzo requerido.

Toda la ciencia representa el intento de identificar metódicamente los hechos de la realidad y comprender los principios básicos de su organización y comportamiento. La

HEAVY DUTY BY Mike Mentzer

ciencia del culturismo comienza donde comienza toda ciencia: el reconocimiento de que la realidad es un absoluto, no un indeterminado, girando flujo objetivo. El hecho de que la realidad y sus leyes (las leyes de la física) son inmutables es lo que hace posible que la NASA pueda enviar hombres a la Luna y traerlos de vuelta con seguridad. Del mismo modo, el hecho de que los principios de la anatomía y la fisiología son universales, y no está sujeto a cambio arbitrario, es lo que hace posible que la ciencia médica que exista como una disciplina viable. En otras palabras, si las células, los órganos y los músculos de cada individuo se constituyeran y funcionaran de manera diferente, los médicos no podrían hacer diagnósticos, realizar cirugías o dispensar medicamentos. Debería ser obvio, pues, que ya que el universo es una necesidad absoluta de la identidad bien definida, orientada por un conjunto de principios que nunca cambia, sólo puede haber una ciencia válida de cualquier cosa, incluyendo la física, la astronomía, la medicina y el culturismo.

Los tradicionalistas del culturismo afirman que no existen principios objetivos y universales de ejercicio. Dan a entender que el problema de la mejor manera de entrenar para desarrollar músculos más grandes es arbitrario y subjetivo, no es racional y científico, y luego se contradicen, exhortando a todos los culturistas para entrenar de la misma manera.

Si bien es cierto que cada uno de nosotros es diferente en el sentido de que cada individuo posee el sello de un irrepetible, insustituible personalidad, todos somos esencialmente iguales anatómica y fisiológicamente. De ello se desprende, lógicamente, que los cambios bioquímicos resultantes en el crecimiento muscular, son las mismas en todos los individuos. Además, el estímulo específico requerido para inducir esos cambios bioquímicos sería el mismo para cada miembro de la especie.

El factor de intensidad

Ha sido ampliamente observado en los hombres que se dedican a tareas altamente repetitivas, como trabajadores comunes, corredores de distancia, y los nadadores, muestran poca mejoría en su tamaño o la fuerza muscular como resultado de sus esfuerzos. Estas tareas, que son de baja intensidad, por naturaleza, hacen poco para estimular una respuesta tan adaptable.

Hace un siglo se descubrió y se ha verificado y vuelve a ser verificada desde entonces que el estímulo específico responsable de inducir el crecimiento muscular, más allá de los niveles normales en los seres humanos está relacionado con la intensidad del esfuerzo. Cuanto más cerca esté el porcentaje de esfuerzo al 100%, mayor es la estimulación del crecimiento. Contracciones musculares de alta intensidad, por lo tanto, son un requisito absoluto para estimular el rápido incremento a gran escala en el tamaño y la fuerza muscular. Debido a la naturaleza brutalmente exigente de esta formación, es imposible llevar a cabo un gran número de contracciones de alta intensidad, en cualquier ejercicio dado. Esto significa que, o bien se entrena duro, o se entrena mucho, pero no se puede entrenar duro y largo.

HEAVY DUTY BY Mike Mentzer

Correctamente definido, la intensidad se refiere al porcentaje del posible esfuerzo muscular momentáneo que se ejerce. Es sólo en el último representante de un conjunto llevado a un punto de fallo muscular momentáneo que un individuo se ve obligado a ejercer el 100% de su capacidad momentánea.

Ejecución de la última repetición, casi imposible hace al cuerpo sumergirse en su capacidad de reserva. Ya que tiene sólo una pequeña cantidad de esta reserva de aprovechar antes de que ocurra el agotamiento, el cuerpo se protege de futuras agresiones a sus reservas mediante la ampliación de su capacidad existente a través de la acumulación compensatoria de más masa muscular.

Sólo entrenamiento de alta intensidad puede forzar al cuerpo a recurrir a su capacidad de reserva suficiente para estimular una respuesta adaptativa. Repetición de las tareas que están bien dentro de su capacidad existente no hará nada para estimular el crecimiento. Finalización de una serie antes de la falla, sólo porque un número arbitrariamente elegido de repeticiones se ha completado, no te hará crecer.

Mientras que un individuo sano, bien acondicionado, es capaz para realizar un esfuerzo máximo en casi en cualquier momento, se requiere tal esfuerzo sólo en el último representante (repetición) de un conjunto (Serie) llevado a un punto de fallo. Si un individuo es capaz de rizar £ 100 para un máximo de 10 repeticiones, la intensidad de la primera repetición, obviamente, será baja, ya que tiene que ejercer sólo un pequeño porcentaje de su posible capacidad momentánea. Como en su trabajo con cada repetición sucesiva, la situación mejora, ya que se requiere para ejercer un porcentaje cada vez mayor de su capacidad momentánea. La 10 ª o última repetición posible será de la más alta intensidad, ya que un esfuerzo máximo, con la participación del 100% de su capacidad momentánea, será necesario.

Llevar un juego hasta el punto en que se ven obligados a utilizar el 100% de su capacidad muscular momentánea es el único factor más importante en el aumento de tamaño y fuerza. Trabajo para un punto de fallo muscular momentáneo, donde otra repetición es imposible a pesar de su mayor esfuerzo, asegura que se pasa a través del "punto de quiebre", o ese punto de la serie por debajo del cual no se estimulará el crecimiento, y sobre el cual el crecimiento será estimulado. (Incluso aquellos que dudan de la validez de la teoría de la formación de alta intensidad se ven obligados a admitir que la última repetición de un conjunto llevado al fallo sería la más productiva del conjunto, por lo que, sin darse cuenta, han abrazado su primer principio.)

Muchos han planteado la cuestión de si en realidad es necesario capacitar al fallo, cuando se requiere el 100% de intensidad de esfuerzo para completar una repetición, a fin de estimular un aumento. Por ejemplo, tal vez sólo el 67%, 85% o 92% de intensidad de esfuerzo es todo lo que se requiere. El problema aquí sería en la medición de la intensidad. El hecho de que sólo hay dos medidas precisas de la intensidad - 0%, cuando se encuentra en reposo absoluto, y el 100%, cuando se está ejerciendo al máximo hace necesario que se entrene al fallo, siempre y cuando usted se está ejerciendo el 100% y que ha pasado a través de cada posible punto de "break-over".

HEAVY DUTY BY Mike Mentzer

Breve, entrenamiento de alta intensidad estimula al cuerpo de una manera que ninguna cantidad de entrenamiento de menor intensidad se aproxima siquiera cerca. Para hacer esto más completamente clara, Arthur Jones una vez comparó la relación causa-efecto entre el ejercicio intenso y el crecimiento muscular para lograr un cartucho de dinamita con un martillo para causar una explosión. Sólo un duro golpe bien colocado del martillo es necesario para estimular una explosión, y no el número de golpes menores hará el truco. Del mismo modo, sólo se requiere un conjunto de ejercicios de alta intensidad para estimular el crecimiento en un músculo, con ninguna cantidad de ejercicio de intensidad inferior se tiene el mismo efecto.

La economía del crecimiento y la recuperación

El principio de la intensidad es la piedra angular de la teoría científica del ejercicio del bodybuilding productivo. Una vez que haya captado el hecho de que el esfuerzo de alta intensidad es el factor responsable de la estimulación del crecimiento, el problema que surge lógicamente es: ¿Cuántos conjuntos (Series) de alta intensidad debe uno realizar para obtener resultados óptimos?

Voy a comenzar mi respuesta diciendo que los mejores resultados sólo pueden lograrse si se realiza el menor número de grupos necesarios. El sobre entrenamiento, por definición, significa realizar más ejercicio que la cantidad precisa que se requiere para obtener resultados óptimos. El ejercicio más allá de ese punto no es más que un esfuerzo inútil, es contraproducente, sino que es el que milita en contra de su realización progreso óptimo. Y mientras se realiza incluso un conjunto más de lo mínimo requerido para estimular un aumento obstaculizará el crecimiento, el efecto neto negativo de cada conjunto adicional aumenta geométricamente.

Hasta cierto punto muy definido, se establece que un estrés de entrenamiento de alta intensidad en su cuerpo va a estimular una respuesta adaptativa. Realizar más ejercicio que el mínimo requerido hará incursiones innecesarias en la capacidad de recuperación del cuerpo, o una reserva limitada de recursos, y obstaculizan el proceso de crecimiento de la producción. Llevado a extremos, como en el maratón, seis días de entrenamiento a la semana, el sistema reparador del cuerpo ya no será capaz de compensar los efectos meramente exhaustivos del ejercicio, y la descompensación (pérdida de fuerza y masa) ocurrirá.

En su momento, es importante tener en cuenta la distinción entre la estimulación del crecimiento y la producción de crecimiento. Formación de alta intensidad sólo sirve para estimular el crecimiento, lo que significa que actúa como un disparador que pone en movimiento una serie de medidas fisiológicas que con el tiempo, culmina en la producción real de crecimiento, pero sólo si se cumplen ciertas condiciones previas.

Lo primero que el cuerpo tiene que hacer después de un entrenamiento es la recuperación, es decir, reponer los recursos bioquímicos utilizados como resultado del

entrenamiento. Una vez logrado esto, el cuerpo puede entonces dedicarse a la producción de crecimiento. Y si no continuamente se están restaurando los recursos que fueron utilizados como un resultado de la actividad física, debilitamiento y finalmente la muerte daría lugar. La recuperación, por lo tanto, precede el crecimiento.

La recuperación y el crecimiento son procesos fisiológicos distintos, tanto un tiempo que requiere para ser completado. Cuando el entrenamiento se lleva a cabo en demasiado tiempo, o no tiene suficiente tiempo entre los entrenamientos para permitir la recuperación total, el proceso de crecimiento será cortocircuitado.

La cantidad de entrenamiento ya sea de larga o corta duración es siempre un factor negativo y la medida de capacidad de recuperación se verá afectada hasta cierto punto. Cuanto menor es la incursión en la capacidad de recuperación, más recursos del cuerpo pueden ser utilizados para el crecimiento. Entrenamientos de maratón, del citado 12-20 set, seis días a la semana, la variedad, no sólo es de muy baja intensidad para estimular mucho en el camino de un crecimiento significativo, sino que agota gran parte de los recursos del cuerpo y permite muy poco tiempo para la recuperación, esto podría evitar la producción de cualquier estimulo del crecimiento.

Una de las razones principales de los culturistas sobre entrenados es su incapacidad para reconocer que no todos los tipos de ejercicio exactamente cobran el mismo peaje en el cuerpo. Culturismo de alta intensidad no es aeróbicos! La magnitud de la demanda de capacidad limitada de recuperación del cuerpo hecho por el entrenamiento de alta intensidad es literalmente enorme, lo que explica por qué hay que tener cuidado de no realizar ningún conjunto más, que el que realmente se requiere para estimular el crecimiento.

Imagina una línea recta horizontal, trazada a través de una hoja de papel, de izquierda a derecha, que representa cero esfuerzo. Si se va a graficar sus esfuerzos diarios, salir de la cama, en coche al trabajo, la realización de ejercicio aeróbico ligero, etc. De la misma línea recta, de nuevo yendo de izquierda a derecha, sería una condición de onda ondulada de mínima, amplitud fluctuante. Luego se llega al punto en el día en que se realiza una serie de sentadillas al fallo con una pesada barra y la onda senoidal de baja amplitud toma un repentino giro dramático hacia arriba en el papel y en la calle! La distancia desde la línea plana hasta el ápice de la espiga representa no sólo si no que, cómo mucho más grave es el esfuerzo involucrado en el conjunto sentadillas, pero también en grado mucho mayor a los recursos limitados del cuerpo que se utilizan para la recuperación, como un resultado de un breve ejercicio de alta la intensidad.

La importancia crucial de limitar estrictamente el volumen o la duración del esfuerzo muscular de alta intensidad podría ser más claro si se analizan en términos de la capacidad del cuerpo para hacer frente al estrés. Si bien estamos expuestos a múltiples formas de estrés todos los días, hay tres que todos podemos identificarlos, la tensión de la luz solar sobre la piel, el estrés de la fricción en las palmas de las manos, y el estrés del ejercicio en los músculos.

HEAVY DUTY BY Mike Mentzer

Hasta un punto muy definido, la exposición a la luz solar ultravioleta intensa dará lugar a la formación de un bronceado. Un minuto más la exposición que la requerida para estimular la formación de un bronceado, dará como resultado una quemadura. Llevado a extremos radicales, la sobreexposición a los rayos intensos del sol causará accidentes cerebrovasculares, la intoxicación e incluso la muerte. Después de haber superado el punto de umbral, los subsistemas recuperativos del cuerpo ya no son capaces de enfrentarse con éxito a la tensión del sol, y la piel se rompe y se quema.

La formación de un bronceado es el resultado de un proceso compensatorio del cuerpo diseñado para permitir a nosotros hacer frente con más éxito la misma tensión en el futuro, es decir, con menos perturbación en los recursos del cuerpo. La quemadura es un ejemplo de un proceso inverso de agotamiento, en lugar de la construcción de una barrera de protección (TAN), el cuerpo descompensado y la pérdida de tejido (quemado).

La acumulación de un callo en la palma de la mano es el resultado de un proceso similar. La piel de las palmas de las manos, que protege las manos del contacto constante con objetos abrasivos, generalmente es mucho más gruesa que la piel de otras partes de su cuerpo. Pero la manipulación repetida de objetos extremadamente difíciles, como el apretón en las estrías de una barra, puede ser demasiado abrasivo incluso para las palmas de las manos que están diseñadas para soportar sin descomponerse.

Si la fricción es lo suficientemente abrasiva, se estimulará la formación de un callo. Y si la cantidad de fricción no es suficiente para desgastar el crecimiento de un callo, ya que se está formando, un callo de hecho, sería producido. Mientras que la fricción tiene que ser lo suficientemente intenso como para estimular la formación de un callo, demasiado sería hacer que la piel se desgaste completamente.

Aquí de nuevo, como con el estrés de la luz del sol, el estrés de fricción en las palmas de las manos dará lugar a una acumulación de tejido de compensación, en este caso un callo, que ayudará a prevenir el desgaste de la piel cuando se expone a un similar estrés en el futuro próximo. Llevado al extremo, sin embargo, el cuerpo no será capaz de construir lo insensible con la suficiente rapidez para compensar las demandas puestas en él, y un proceso inverso de agotamiento se producirá, finalmente se rasgara la piel por completo.

El ejercicio también es una forma de estrés. El ejercicio intenso puede resultar en la producción de una acumulación compensatoria de tejido muscular que permite al cuerpo hacer frente a la misma tensión de nuevo en el futuro próximo con menos perturbaciones a la reserva limitada de recursos del cuerpo. Cuando se lleva a cabo más allá de la cantidad mínima requerida para estimular la respuesta adaptativa, drena el exceso de la reserva de los recursos necesarios para la recuperación, y por lo tanto evita la acumulación de tejido muscular añadido.

La cantidad de tensión que el cuerpo puede hacer frente con éxito, está directamente relacionada con la intensidad de la tensión. Mientras que la tensión debe ser lo suficientemente intensa para estimular la acumulación de compensación adaptativa de tejido muscular .Como ninguna cantidad de tensión por debajo del nivel

requerido producirá el efecto deseado, sólo se requiere una cantidad muy pequeña de tensión de alta intensidad para estimular la acumulación del nuevo tejido. Y cuanto mayor es la intensidad, el cuerpo menos va a tolerar antes la descompensación, es decir, perderá fuerza y masa.

Ahora que se entiende que el ejercicio intenso no debe llevarse más allá de la precisión, o por lo menos, la cantidad necesaria para estimular una respuesta de adaptación, ¿cómo hace uno para ir descubriendo cuántos sets, que es eso?

Uno podría empezar un experimento con un número arbitrario de conjuntos, tales como 20. Pero si 20 juegos no funcionan y por "trabajo", me refiero a que aumenta la fuerza continúa del rendimiento - ¿a dónde vas? Hasta 21 conjuntos, o hasta 19 juegos? Este enfoque, además de ser mucho tiempo, puede, por una variedad de razones, nunca proporcionar la respuesta.

El lugar lógico para poner en marcha una investigación encaminada a descubrir la cantidad exacta de ejercicio requerido es con la menor cantidad posible, que es un juego. Aunque se mostraron escépticos de que un juego sea suficiente - tal escepticismo es el resultado de seguir pensando distorsionado por la premisa de "más es mejor" Comenzando con la menor cantidad posible, es lógico ya que si un juego no funciona, usted tiene sólo en una dirección para ir, que es hacia arriba, ya que no puede realizar sets a cero. Si un juego no funciona, entonces hay una razón, una justificación para ir a dos sets. (Y puedo afirmar inequívocamente que en base a mi propia experiencia de formación y de trabajo con todos mis clientes de entrenamiento personal, un juego por cada ejercicio, y como máximo, tres series por músculo, es todo lo que se requiere.)

Ahora que he cubierto los dos primeros principios fundamentales del ejercicio de culturismo productivo, es decir, que el ejercicio debe ser intenso y breve, hay una tercera solución perfecta para ti, la frecuencia del ejercicio. Tras hacer hincapié en someter al cuerpo con suficiente entrenamiento de alta intensidad, a continuación, debe dejarlo solo, y ejercitarlo más alejado, con el fin de dar tiempo al cuerpo para responder a una acumulación compensatoria de nuevo tejido. Si bien la estimulación del crecimiento tiene lugar casi inmediatamente, la producción real de crecimiento no lo hace. Se necesita reposo adecuado después de una sesión de ejercicios de alta intensidad, hasta 72 horas de descanso (y en algunos casos más) es necesaria para que se produzca el crecimiento.

Muchos culturistas creen erróneamente que un horario dividido por seis días a la semana (la formación de la mitad del cuerpo un día y la otra mitad al día siguiente) proporciona el resto necesario para un crecimiento óptimo. Esto no funciona porque el ejercicio siempre tiene un efecto generalizado en todo el sistema físico, así como una localizada en los músculos específicos. Así que incluso aunque estos culturistas puedan ofrecer a sus músculos trabajos alternados, resto de una división de seis días, no están proporcionando el descanso necesario para el sistema físico en general.

La tendencia entre los culturistas entusiastas, una vez que son testigos de un alto en el progreso, es aumentar el volumen y la frecuencia de sus entrenamientos. La mala aplicación continua de una mayor duración, principio de “más es mejor" no es la

solución para romper el estancamiento en curso. Esta tendencia debe mantenerse bajo control y evitar a toda costa.

Cuando avanza el culturista, es decir, se hace más grande y más fuerte, también la probabilidad de sobre entrenamiento se cierne cada vez mayor debido a las demandas de aumento de la capacidad de recuperación de su cuerpo. Se ha estimado que desde el momento en que un individuo se inicia en el entrenamiento tiene el potencial de aumentar su fuerza cerca de 300%, mientras que su capacidad de tolerar el ejercicio aumenta por sólo el 50%. Todo esto apunta al hecho de que cuando el progreso se detiene o comienza la descompensación, es decir, la pérdida de la fuerza, en lugar de aumentar el volumen y la frecuencia de sus entrenamientos, debe disminuirlos.

Conversaciones con Dorian Yates

Cuando Dorian Yates estaba en Los Ángeles Cinco meses antes del Mr. Olympia 1992, me dijo que no estaba satisfecho con su progreso. Había permitido que el número de juegos que estaba llevando a cabo para cada parte del cuerpo a arrastrarse hasta seis. Aunque era reacio a aceptar mi conclusión de que estaba sobre entrenado, me permitió supervisar su entrenamiento de bíceps ese día. El entrenamiento del bíceps consistía en una serie de rizos Nautilus llevado al fallo, y en ese momento le ayude en la posición completamente contraída y le hice mantenerlo allí durante 15 segundos antes de bajar bajo un estricto control. Dorian no dijo mucho más que a él le gustaba la tremenda bomba y con eso, se fue del gimnasio.

Pensando que el asunto estaba cerrado, me sorprendió ver a Dorian a la mañana siguiente en el Gimnasio de Oro buscándome impacientemente. "Mike", dijo, "yo no estaría aquí hablando con usted ahora, pero, te lo juro, me desperté esta mañana y mis bíceps son más grandes. ¿Me entrenas por las próximas dos semanas que estoy aquí, así que yo puedo ir a casa a Inglaterra y utilizar la idea de un set-per-ejercicio para mi formación Olympia? Tras acordar, supervisé cada uno de los tres entrenamientos por semana de Dorian durante dos semanas, ninguno de los cuales duró más de 30 minutos.

Un mes después del Mr. Olympia 1992, que, según todos los informes, ganó con facilidad, Dorian estaba de vuelta en el gimnasio de Oro durante una parada en una gira de exhibición. Convencido de que el sistema abreviado había ayudado a ganar más músculo y ganar el Mr. Olympia, me pidió para que le aconseje sobre cómo podía continuar haciendo un progreso aún mayor para el 1993 Olympia.

Mi consejo fue entregado en la forma de un desafío. "Dorian", declaré, "dudo que haya habido nunca un culturista de alto nivel que se desarrolló hasta el límite superior absoluto permitido por su potencial genético. ¿Por qué Porque ninguno de ellos jamás había comprendido, o usa una teoría válida de ejercicio de culturismo y yo, que lo entiendo, no hice la correcta aplicación El gran error de entrenamiento que hice fue que,

a pesar de haber sido el archí-defensor de la formación menor, seguía sobre entrenando, es decir, la formación demasiado tiempo y con demasiada frecuencia. .

"Mientras Arthur Jones contribuyó enormemente a nuestro conocimiento con su teoría general de que el ejercicio debe ser intenso, breve y poco frecuente, es evidente para mí que él, también, no estaba claro en la aplicación práctica. Él había publicado lo que, en esencia pretendía ser una receta segura para todo el mundo en todo momento , entrenar todo el cuerpo tres veces a la semana .Lo que he llegado a entender mucho más claramente en los últimos dos años, como resultado de haber entrenado y mantenido registros de cerca de 200 personas , es sólo lo exigente que es en realidad el entrenamiento de alta intensidad y que cuando un individuo está regulando el volumen y la frecuencia de su entrenamiento correctamente, debe ser testigo del progreso sobre una base muy regular, de un entrenamiento a otro.

"Otra cosa que aprendí es que existe un amplio rango de variación entre los individuos con respecto a su capacidad para tolerar el ejercicio intenso. Así como existe un amplio continuo de la expresión de los rasgos genéticos tales como la altura, con los enanos en un extremo y los gigantes de la NBA en el otro, o la inteligencia, con idiotas y genios que representan los extremos, por lo que pasa con la capacidad de recuperación individual. Y no sólo existe esta variabilidad entre los individuos, pero como usted ya sabe, la tolerancia de una persona determinada disminuirá a medida que hace más grande y más fuerte.

La mayoría de los culturistas son sólo vagamente conscientes de que el sobre entrenamiento significa algo negativo. Es, de hecho, el peor error de entrenamiento que pueden hacer. Especialmente tú, Dorian, en vista de su fuerza y tamaño prodigioso, debemos estar dispuestos a regular el volumen y la frecuencia de tu formación. La pregunta que se debería hacer no es cuánto ejercicio necesito, sino lo poco que puedo requerir.

Tengo entendido que se precia de ser un individualista radical. Pues bien, al diablo con lo que otros han pensado o hecho. Más músculo es lo que está buscando, no la aprobación del paquete, romper con la tradición intelectual y físicamente. Trabajar con estas ideas, y establecer un nuevo y más alto nivel de excelencia al culturismo. ¿Y qué si te encuentras gastando sólo 12-15 minutos en el gimnasio cada cuatro o cinco días. Convertirse en el primer Mr. Olympia para mejorar dramáticamente en un ya muy musculoso cuerpo. Sé el primero en Mr. Olympia para alcanzar el límite superior permitido por su potencial genético".

Será Dorian al trabajar con estos principios y convertirse en el mayor culturista de la historia? Sólo el tiempo lo dirá. Lo que es más importante es la voluntad de usted, el lector, utilizar los conocimientos adquiridos como resultado de la lectura de este libro, y hacer realidad el límite máximo permitido por su potencial genético? Como he dicho en el capítulo 2, ni Dorian ni yo sabía desde el principio de nuestras carreras de culturismo lo que deparaba el futuro. Si bien no todos los culturistas están interesados en convertirse en Mr. Olympia, hay quienes se conforman con un poco menos. Tal vez uno de ustedes que leen esto algún día sea el abanderado nuevo.

HEAVY DUTY BY Mike Mentzer

En el próximo capítulo, voy a esbozar un programa de formación que incorpora los principios dilucidado anteriormente.

La rutina ideal (o de principios)

En este punto, debería ser claro para usted que para que un entrenamiento sea productivo, se debe estimular el crecimiento. Y una vez estimulado, el crecimiento se debe permitir que tenga lugar. Esto significa que la formación no debe realizarse en tanto tiempo, ni repetirlo con tanta frecuencia, ya que disminuye las reservas bioquímicas del cuerpo en un intento de compensar los efectos meramente exhaustivos de la sesión de ejercicios, sin dejar nada de exceso de compensación, es decir, la producción de crecimiento.

Un entrenamiento ideal, por lo tanto, sería: 1) Inducir la máxima estimulación del crecimiento, y 2) Utilizar un mínimo de las reservas del cuerpo. Con un programa de entrenamiento de alta intensidad si se realiza correctamente, se cumplen estos dos requisitos de un entrenamiento "ideal". Esfuerzo de alta intensidad es un requisito absoluto para estimular el aumento de fuerza y tamaño, y como entrenamiento de alta intensidad debe ser de corta duración, que agota relativamente pequeña parte de los recursos del organismo. La rutina que sigue adelante en este capítulo ha sido diseñada con estos requisitos en mente.

Asegurando un óptimo progreso

Una teoría general se formula usando la lógica para relacionar y conectar ideas abstractas (es decir, los principios) y sin contradicción para establecer una constante, la estructura unificada del conocimiento. En el capítulo 3.1 se presenta un análisis detallado de la teoría general del ejercicio del bodybuilding productivo cuyos principios fundamentales son que el ejercicio debe ser: 1) Intenso, 2) Breve, y 3) Poco frecuente.

Comenzando en la posesión de una teoría general, sin embargo, no es suficiente para garantizar el progreso óptimo. Además, algunos subprincipios deben entenderse y aplicarse para garantizar la utilización eficaz de los fundamentos.

Un culturista que sólo se sabe que el ejercicio debe ser intenso, pero no tiene los conocimientos complementarios de los principios de la contracción muscular completa, se le pedirá sólo para mover el peso del punto A al punto B sin consideración alguna a la técnica del ejercicio actual. Los requisitos objetivos del ejercicio productivo se

pueden entender sólo después de comprender primero la naturaleza de la contracción muscular.

Los músculos no son capaces de realizar grados variables de trabajo. Es decir un músculo se contrae tan duro como pueda o no en absoluto. Al levantar un peso, no son todas las fibras que trabajan en un pequeño grado, es sólo el número exacto de las fibras necesarias para la contratación hasta el límite de su capacidad momentánea. Esto se conoce como la "nada de todo "o principio de la contracción muscular.

Con el fin de inducir la estimulación de crecimiento máximo, todas - o tantos como sea posible - de fibras de un músculo deben participar en una contracción. Para lograr esto, la carga impuesta debe ser lo suficientemente pesada para que todas las fibras se requieran para moverlo. Y de acuerdo con Arthur Jones, porque los músculos realizan un trabajo mediante la reducción de su longitud, es necesario que el músculo esté en la posición completamente contraída para que todas las fibras sean activadas. En ninguna otra posición se puede lograr una contracción muscular completa.

El problema con muchos ejercicios convencionales o de peso libre es que no ofrecen ninguna resistencia en la posición completamente contraída. En la posición en cuclillas, por ejemplo, cuando las patas son rectas en la posición totalmente contraída, no hay resistencia eficaz en absoluto. Del mismo modo, en la posición superior o totalmente contraído de un Barbell Curl, donde es tan importante tener una resistencia efectiva, no hay ninguno.

Máquinas de ejercicio Martillo Sólo Nautilus y se prevé la posibilidad de ejercicio de resistencia de la gama completa. Si usted es uno de los muchos que no tienen acceso a ese equipo, no se desespere. La aplicación de los principios se discute más adelante, resultará importante en ayudar a lograr las contracciones musculares intensas necesarias para inducir la estimulación óptima de crecimiento - y permitir la producción de crecimiento.

Rendimiento adecuado ejercicio

Estudios llevados a cabo con los sujetos de pie sobre una plataforma de fuerza mientras se levanta una barra de pesas han puesto de manifiesto que los ejercicios iniciados con un empuje repentino, y terminarse rápidamente, se aplican a la resistencia muscular sólo en el inicio y el final del movimiento. Los ejercicios que se inicien sin problemas, y llevarse a cabo a la finalización de una manera relativamente lenta y deliberada, la resistencia se aplican de manera más uniforme a toda la longitud del músculo, lo que hace al ejercicio más productivo. Fue descubierto en estos experimentos que cuando la velocidad del movimiento excede una velocidad determinada, la fuerza de impulso entró en juego y era responsable de completar la mayor parte de la obra. El impulso es una fuerza exterior que reduce la participación muscular, reduce la intensidad del esfuerzo contráctil, y, con ello, reduce los resultados.

HEAVY DUTY BY Mike Mentzer

Para obtener los mejores resultados, realice todos los ejercicios a través de una gama completa de movimiento de una manera razonablemente objetiva. Inicie cada repetición deliberada, sin contracciones bruscas o tirando, y proceda de forma relativamente lenta a través del rango positivo de movimiento a la posición contraída, momento en el que usted debe hacer una breve pausa antes de bajar bajo control. La reducción del peso es tan importante como el levantamiento, así que no te olvides de acentuar lo negativo.

Entrenar al fallo

Muchos culturistas no obtienen resultados óptimos debido a su renuncia a entrenar a un punto de fallo muscular momentáneo. Para estimular el aumento de la fuerza y el tamaño muscular, es imperativo que se intente regular el momento imposible. Por ejemplo, si se puede rizar 100 libras para 10 repeticiones, pero nunca intente el 11, su cuerpo no tiene ninguna razón para ampliar a su capacidad existente. Es sólo por intentar regular para ir más allá de su capacidad actual que se hacen incursiones en la capacidad de reserva de su cuerpo, y dado que las reservas son limitadas, el cuerpo compensa con el aumento de tamaño y fuerza para que el mismo volumen de trabajo en el futuro no vaya a utilizar la preciosa reserva limitada.

Contrariamente a la opinión generalizada, la última repeticion de un conjunto llevado al fallo no es la más peligrosa. De hecho, debería ser la más segura, porque en la última repeticion esta es la más débil, apenas capaz de generar la fuerza suficiente para completarla. Se trata de las primeras repeticiones, cuando esté más fuerte y capaz de generar más fuerza que la necesaria para su realización, que tienden a ser los más peligrosos.

Así que no terminar cualquiera de sus juegos - excepto para los calentamientos - antes del fallo por temor a que es peligroso. Se podría incluso hacer bien tener un compañero de entrenamiento esto le ayudará, de forma ocasional, en la realización de dos repeticiones forzadas inmediatamente a la conclusión de un conjunto llevado al fallo. Pero la asistencia no debe permitir realizar las dos repeticiones fácilmente, por el contrario, debería ayudar lo suficiente para que usted sea apenas capaz de completarlas a pesar de su mayor esfuerzo.

Selección adecuada de peso

Se recomienda que seleccione un peso para cada uno de los ejercicios correspondientes que le permita la realización de aproximadamente 6 a 10 repeticiones

en la forma descrita anteriormente. Nunca poner fin a un conjunto, sin embargo, sólo porque un número determinado de repeticiones se ha completado. El rango de 6-10 repeticiones se ofrece como una guía, ya que menos de seis no se gravarán sus reservas lo suficiente, y más de 12 podría hacer que usted termine el juego debido a una insuficiencia cardiorespiratoria antes de alcanzar el fallo muscular.

Es absolutamente esencial que usted no elija un peso tan ligero que la última repetición - que está dentro o cerca del rango sugerido - requiera nada menos que el 100% de su capacidad momentánea, ni tan pesado que se ven obligados a sacrificar la forma de ejercicio adecuada. Si no puedes soportar el peso en la posición contraída sin tener que caer de nuevo, es demasiado pesado. Dado que todos los músculos esqueléticos tienen mayor capacidad en la retención de pesos de lo que se puede hacer levantándolos, usted debería ser capaz de mantener el peso que te levantaste por la fuerza de la contracción muscular solo en un punto dado en el rango de movimiento (como la posición contraída). Si no puedes soportar el peso que ha seleccionado en la posición contraída, entonces no lo hizo, no levantaste si no lo tiraste!

A medida que crece más fuerte, y encuentra que puede realizar 12 o más repeticiones con un peso que inicialmente permitió la realización de 6-10 repeticiones, aumentarla en un 10-20%, o cualquier cantidad necesaria, por lo que se vean obligados de nuevo a 6-10 repeticiones una vez más. Tal es la naturaleza de los ejercicios de resistencia progresiva.

El Pre-Estirado

Trate de lanzar una pelota de béisbol sin el movimiento habitual, intente de lanzar un golpe sin primero tirar hacia atrás el brazo. Observe qué tan alto pueden saltar verticalmente sin la previa caída rápida en cuclillas. Usted verá a su tierra de béisbol, pero a una corta distancia, su perforación no se mecía Caspar Milquetoast, y su salto hacia arriba apenas despega del suelo.

El factor esencial que falta en los tres ejemplos, que representan el rendimiento deficiente, es el pre-estiramiento. El pre-estirado, conocido técnicamente como el reflejo miotático, se puede utilizar de manera efectiva en cualquier ejercicio donde una extensión completa con un ligero estiramiento adicional puede lograrse de manera segura. Algunos ejemplos son los curl bíceps predicador, las pantorrillas, aperturas con mancuernas, fondos en paralelas y tríceps en polea.

Si desea utilizar el pre-estiramiento, empieza por bajar el peso poco a poco y luego, de repente, un par de centímetros de extensión completa, recoge la velocidad hasta el máximo de extensión se puede llegar de manera segura, con lo cual se invierte rápidamente la dirección del movimiento hacia arriba. Este tramo extra, acompañado de un esfuerzo de contracción rápida de mover el peso en la dirección opuesta, establece

un fuerte impulso neurológico que le ayudará a hacer que la contracción sea más intensa.

Pre-Agotamiento

Hemos aprendido en el último capítulo que a fin de pasar por el punto de ruptura, el individuo tiene que ejercer el 100% de su capacidad momentánea. Con muchos ejercicios convencionales, no siempre es posible que los músculos que intervienen puedan ejercer el 100% de su capacidad contráctil, debido a la participación de "puntos débiles".

Al realizar Prensa inclinada, por ejemplo, el funcionamiento de los pectorales es limitado debido a la participación de los más pequeños y, por lo tanto, tríceps más débiles. A punto de fallo en la prensa inclinada se alcanza cuando el tríceps se da a conocer con suficiente antelación a los más grandes, los más fuertes, los pectorales. Existe una situación similar en el entrenamiento de los dorsales con ejercicios convencionales como remos, dominada o jalones. El bíceps se trabaja junto con los dorsales en estos ejercicios, como los bíceps son más débiles, se alcanzará un punto de fallo cuando el bíceps falle, dejando los dorsales en gran medida sin estimular.

Enlaces débiles se pueden superar mediante la realización de un ejercicio de aislamiento antes de un ejercicio compuesto. Realizar un ejercicio de aislamiento, como aperturas de mancuernas, cruce de poleas o Nautilus peck deck (contractor) al fallo, será previamente agotar los pectorales conservando gran parte de la fuerza de los tríceps. Cuando como consecuencia del ejercicio de aislamiento pasamos de inmediato con un ejercicio compuesto, como prensa declinada o prensa inclinada, nos encontramos con que la situación se invirtió temporalmente. Ahora, los tríceps, en vez de ser débiles, tienen una ventaja de la fuerza temporal, y por lo tanto servirán los pectorales pre-agotados, que ahora pueden contratar el 100% de su capacidad momentánea. Del mismo modo, el eslabón más débil del bíceps también puede ser superado cuando se trabaja mediante la realización de un movimiento de aislamiento, como pullover con Nautilus, pullover con mancuernas o jalones brazo recto, antes de un movimiento compuesto, como remos o jalones, se elimina el eslabón más débil, y los dorsales pueden recibir plena estimulación con el movimiento compuesto.

No debe haber ningún retraso en el que va desde el ejercicio de aislamiento para el ejercicio compuesto, sin embargo, ya que incluso un retardo de tres segundos permitirá a los músculos primarios - los pectorales y dorsales - recuperar hasta un 50% de su fuerza, con lo que el musculo auxiliar es un eslabón débil de nuevo. Una vez que la súper serie (aislamiento-compuesto) se ha completado, puede haber un período de descanso durante el tiempo que sea necesario - aunque no muy largo! - Antes de reanudar con la eficiencia adecuada.

HEAVY DUTY BY Mike Mentzer

Negativas

Los músculos esqueléticos tienen tres niveles de habilidad, el primero, y más débil, el nivel se conoce como fuerza positiva, que es la capacidad del músculo para elevar un peso desde una posición de extensión completa a una de contracción total. El segundo nivel de capacidad, o la fuerza estática, es mayor que la fuerza positiva. Esto significa que un músculo puede tener más peso, en cualquier punto, dado en el rango de movimiento, lo que podría aumentar desde la extensión completa hasta la contracción total. El tercer nivel de la capacidad, conocida como la fuerza negativa, es la más grande, y se refiere a la reducción del peso del totalmente contraído a la posición totalmente extendida. Una persona capaz de rizar £ 100 para un máximo de un representante podría encontrar que podría contener hasta 150 libras en cualquier punto del rango de movimiento, y reducir considerablemente más de lo que podía contener.

Su intensidad del entrenamiento se podría aumentar mediante la realización de repeticiones negativas inmediatamente al final de un conjunto llevado a un punto de fallo o en ocasiones después de las dos repeticiones forzadas que se describieron anteriormente. El primer par de estas repeticiones negativas parecen relativamente fáciles, y usted será capaz de bajarlos lentamente. Usted encontrará que incluso se puede detener el movimiento hacia abajo de estas dos primeras repeticiones negativas debido a que su resistencia estática sigue intacta. A medida que avance, la velocidad a la baja del peso aumentará y usted no tendrá todo el control. Por este tiempo, su resistencia estática se habrá agotado, aunque todavía tendrá suficiente fuerza negativa para completar aproximadamente dos más degradaciones del peso. El juego debe terminar cuando te encuentras que ya no eres capaz de controlar el movimiento hacia abajo del peso, o incluso una repeticion o dos antes de este punto, ya que es peligroso tener un peso en un músculo fuera de la posición contraída.

En ocasiones, es posible renunciar a la parte positiva de la repetición por completo (con ciertos ejercicios que lo permiten) y realizar el ejercicio de manera "negativa solamente". Comience el ejercicio en la posición contraída con la ayuda de dos observadores que levantan un peso para usted que es 25 - 40% más pesado que el que utilizaría normalmente en un conjunto llevado a un fallo positivo. Haga que transfieran el peso con mucho cuidado para no hacerse daño a sí mismo, y luego bajar el peso poco a poco de punta a seis repeticiones más o menos en la forma descrita anteriormente.

Fue descubierto en la investigación llevada a cabo por Arthur Jones a principios de 1970 que el entrenamiento negativo podría ser muy productivo. Me he encontrado con mis clientes de entrenamiento personal, sin embargo, que la inclusión forzada y repeticiones negativas al final de cada set rápidamente conduce al sobre entrenamiento. Así mis clientes los utilizan de forma aleatoria (cada tres o cuatro ejercicios tal vez) pero nunca con todos los ejercicios de un entrenamiento. Si se entrena solo, usted no será capaz de hacer repeticiones forzadas y negativas en absoluto, los observadores (ayudantes) son necesarios. Lleve siempre sus ejercicios a un punto de fallo positivo, sin embargo, la intensidad será demasiada baja para estimular un aumento.

HEAVY DUTY BY Mike Mentzer

Calentamiento

Antes de iniciar una sesión de ejercicios, es importante que dedique algún tiempo el calentamiento de los músculos que van a ser entrenados. No es necesario, sin embargo, estirar todos los músculos principales, realizar trabajo aeróbico, o participar en cualquier ejercicio más (ni siquiera a la luz de un ejercicio moderado) que el mínimo requerido para ejercicios de calentamiento y llevar la sangre a los músculos y articulaciones específicas que usted está trabajara ese día.

Recuerde que el sobre entrenamiento significa hacer más ejercicio que la menor cantidad necesaria para lograr el resultado deseado. Esto se aplica al calentar así. Ha habido una tendencia entre los culturistas en los últimos cinco años por considerar estiramientos y aeróbicos como parte integrante de una rutina de musculación. No hay ninguna buena razón en una sesión de entrenamiento de peso por las que debe perder los recursos limitados de su cuerpo en el ejercicio improductivo como el estiramiento y aeróbicos.

El calentamiento de los músculos que están trabajando es beneficioso, ya que no sólo trae más calor, la sangre y el oxígeno a la zona, sino que también activa diversos sistemas enzimáticos, todo lo cual contribuye a que los músculos son capaces de contraerse con mayor intensidad, y con menos probabilidad de la lesión.

Limite sus ejercicios de calentamiento al inicio del entrenamiento, inmediatamente antes de trabajar el primer músculo. He aprendido en mi propia experiencia en el entrenamiento y en el trabajo con los demás, que dos o tres conjuntos realizados con pesos progresivamente más pesados, cada juego terminado dos repeticiones más o menos tímidas al fallo, es suficiente. Una vez que el primer músculo se ha calentado y luego entrenado con la máxima intensidad, no hay necesidad de calentar los otros músculos para ser entrenados más tarde en la sesión. Por ejemplo, cuando se caliente para luego trabajar, los pectorales, los hombros y tríceps también se calientan en el proceso y están listos para ser trabajados intensamente. Necesidades de calentamiento individuales pueden variar, sin embargo. El punto aquí es: no convierta su calentamiento en un entrenamiento, hacer sólo lo que es mínimamente necesario.

La intensidad y la función muscular

La mayoría de los culturistas creen equivocadamente que la función primaria de los bíceps es flexionar el antebrazo. Por el contrario, la función primaria de los bíceps es supinación de la mano, es decir, giro de la palma hacia arriba. Sólo cuando la mano está en la posición supina el bíceps se contrae durante la flexión del antebrazo.

Tire de su antebrazo contra su brazo, con pronación de su mano y en posición de cuello de cisne, luego coloque la punta del dedo índice de la otra mano en el bíceps de

su brazo (con mano de cuello de cisne) y sienta lo que ocurre a medida que lentamente gira la mano a supinación, el bíceps pasa de estar relajado a estar contraído.

Esto claramente señala el hecho de que se debe utilizar una barra recta cuando se hace curl con el propósito de desarrollar el bíceps. Se contraindica el uso de los curl con barra EZ, que mueve las manos alejadas de la posición supina a la posición prona, y trabaja principalmente el braquial.

Muchos culturistas, que sólo tienen una vaga idea de la función de los dorsales, creen que las dominadas de gran agarre y jalones son ejercicios superiores para hacer a los dorsales más amplio. Los hechos indican lo contrario. Si bien no hay ejercicio de dorsal realizado con cualquier variedad de espaciamiento de mano, que específicamente "ampliar" los dorsales, es cierto que cualquier ejercicio de dorsal realizado con suficiente intensidad desarrollará - y, por lo tanto, ampliara hasta cierto punto - los dorsales con el paso del tiempo, los ejercicios realizados correctamente, por supuesto, serán más eficaces en el desarrollo de ese músculo.

Imagina un músculo dorsal ancho como una banda de goma estirada y fijada entre dos puntos - uno en la parte superior del brazo bajo el tríceps, y el otro a lo largo de la espalda baja, ahora ponga su brazo al lado de su cabeza, como dominada con agarre estrecho o jalón de polea. Los dos puntos de fijación del dorsal en esa posición son casi 180 grados de separación, proporcionando un tramo considerable para que el músculo al mover el brazo de su cabeza más cerca de la posición de agarre ancho, tenga en cuenta que el ángulo entre los dos puntos de fijación se acerca a 90 grados, donde hay mucho menos estirado.

Para una mayor elasticidad y una gama más completa de ejercicios para el dorsal, utilice un agarre cerrado al realizar dominada y jalones. Además, es mejor utilizar una colocación de las manos en supinación con estos dos ejercicios. Debido a que los bíceps son más pequeños y más débiles que los dorsales fallaran en los ejercicios de las dominadas y jalones antes que los dorsales. ¿Por qué poner en peligro la productividad de su trabajo de dorsal colocando las palmas de las manos en la posición de pronación si los bíceps son más débiles? Agarre estrecho, dominadas y jalones con las palmas hacia arriba son los mejores para el trabajo y la plena producción del dorsal.

Al trabajar los pectorales con cualquier tipo de movimiento de prensa de banca - ya sea plana, subida o bajada - lo mejor es mantener las manos lo más juntos cómodamente posible. La función del pectoral es llevar la parte superior del brazo desde cualquier posición al lado del cuerpo y en el otro lado de la línea media del torso. Coloque sus brazos delante de usted, como en un gran agarre en posición de prensa de banca, y contracte los pectorales. A continuación, mover los brazos más cerca, al igual que en una posición de prensa de banca con agarre estrecho y contracte los pectorales. La intensidad de la contracción es mucho mayor en la posición de agarre cerrado. No son las manos que deben tener una separación amplia al hacer bancos, sino los codos. Con los codos de ancho y dirigirlos de nuevo hacia los oídos, los brazos superiores están más alejado del torso, y con un agarre cerrado, los brazos superiores pueden acercarse a la línea media del torso - todo lo cual hace que los pectorales trabajen a través de una gama más completa y, por lo tanto, prevén una contracción más intensa.

HEAVY DUTY BY Mike Mentzer

Equipamiento

Ha habido una furiosa controversia durante casi dos décadas en el mercado culturismo / aptitud sobre el merito de ejercicios de peso libre (pesas) frente a máquinas de ejercicio. La cuestión, como se acaba de decir, sin embargo, no es exacta. El asunto real implicado es: ¿Hay máquinas de ejercicio que son mejores que los pesos libres? Y la respuesta es. . . ¡SÍ!

No se puede negar el hecho de que la barra es una herramienta productiva - cuando se utiliza correctamente - como la gran mayoría de los culturistas campeones y atletas de fuerza la han utilizado casi exclusivamente. Esto no altera el hecho de que la barra tenga ciertas deficiencias.

Para una adecuada comprensión de las deficiencias de la barra, se deben considerar algunos hechos básicos relacionados con la física de ejercicio. Mientras que nuestras diversas partes del cuerpo se mueven de manera giratoria alrededor de un eje, un equipo de peso libre más convencional proporciona sólo movimiento "lineal" o resistencia unidireccional. Esto explica el hecho de que la mayoría de los ejercicios de peso libre, el peso se siente más pesado en algunas posiciones que en otras, y muy rara vez hay algo de resistencia en la posición completamente contraída. Como se dijo anteriormente, la posición completamente contraída es la única posición en la que es posible que el 100% de las fibras musculares sean activadas, pero sólo cuando proporcione una suficiente resistencia.

El curl con barra, por ejemplo, un movimiento que es de rotación a través de 160 grados, proporciona una resistencia eficaz en sólo una pequeña porción del rango de movimiento. Es solamente en el punto medio de la curvatura, donde los antebrazos son perfectamente paralelos al suelo, y la gravedad está tirando hacia abajo, mientras que usted está tirando hacia arriba, que la resistencia es directa y, por tanto, plenamente eficaz. Una vez que el peso pasa a través del punto medio en el rango de movimiento, la resistencia efectiva se cae, y el peso se siente mucho más ligero, sin resistencia en la posición contraída.

En ejercicios de barra en los que haya un bloqueo, la resistencia no es suficiente en la posición contraída para inducir una contracción completa. Esta es una deficiencia importante de la barra que, de nuevo, la posición contraída es muy importante para la estimulación del crecimiento. Ejemplos de ejercicios de barra donde se producen bloqueos son sentadillas, prensas de la pierna y todos los movimientos de presión para el cuerpo superior. En la posición de bloqueo, la mayor parte de la resistencia efectiva se ha eliminado y se apoya en los huesos, que están en una posición de línea recta.

La existencia de un punto de fricción en muchos ejercicios de barra - que el punto en el rango de movimiento donde la resistencia se experimenta como mucho más pesado que en todos los otros puntos - deja claro que los músculos se está trabajando de manera más difícil en algunas posiciones que en otras. En un bloqueo,

donde el peso puede ser apoyado con poca o ninguna participación muscular, apenas los músculos funcionan en absoluto.

Todo esto demuestra que los ejercicios de barra proporcionan resistencia a los músculos sólo en sus posiciones más débiles, con poca o ninguna resistencia en sus posiciones más fuertes. Es importante que usted sea consciente de estos hechos al momento de elegir el equipo del ejercicio, porque donde no hay resistencia, hay poca estimulación del crecimiento - y esto es precisamente la situación en que nos encontramos en la posición encontrada en la mayoría de los ejercicios de barra. Hay ejercicios de barra, por supuesto, "que son productivos, a pesar de estas limitaciones, aunque no tan efectivos como lo serían sin tales limitaciones.

Así que para responder a la pregunta: ¿Hay máquinas de ejercicio que son mejores que los pesos libres? Sí, hay dos que recomiendo muy encarecidamente. El mejor equipo de ejercicio disponible es Nautilus. Arthur Jones, con el origen de la información anterior sobre la física de la barra de ejercicio, creó la máquina Nautilus para proporcionar ejercicio directo, equilibrado, de forma automática de variables de rango completo de resistencia. El segundo mejor equipo de ejercicio, creado por Gary Jones (hijo de Arturo), es Hammer, que tiene muchas de las mismas características que el Nautilus.

Se debe entender que, antes de la llegada de la máquina Nautilus a principios de los años 70, no se estaba emitiendo polémicas contra las máquinas de ejercicios. Incluso hoy en día, nunca escuché a nadie denigrar la máquina de extensión de piernas, la máquina de pantorrilla o la máquina dorsal-menú desplegable. Fue sólo con la superioridad funcional y rotundo éxito financiero de Nautilus que empezamos a oír la retórica anti-máquina que emana de los fabricantes y vendedores de equipos convencionales.

Tengo a mis clientes de entrenamiento personal usando Nautilus y hammer casi exclusivamente. Además del hecho de que proporcionan la resistencia de rango completo, me gusta el hecho de que, al utilizar los mecanismos guiados, mis clientes pueden centrar todos sus esfuerzos en contra de la resistencia y, por lo tanto, lograr contracciones más intensas. Con gran variedad de ejercicios de peso libre, también gran parte del esfuerzo se desperdicia en el equilibrio y la coordinación.

Si entrena en casa, o no tiene acceso a máquinas de ejercicios de rango completo, los resultados significativos todavía se pueden lograr con ejercicios de peso libre convencionales, siempre y cuando usted cumpla con los principios básicos del ejercicio productivo.

HEAVY DUTY BY Mike Mentzer

Regulación de volumen y frecuencia

La rutina de entrenamiento que se indica al final de este capítulo le dará inmediatamente un aumento de la fuerza significativamente. Con el tiempo, sin embargo, usted podrá ver que su progreso se debilita, eso no significa que usted debe descartar la teoría general, usted todavía necesitará intensas contracciones musculares para estimular el crecimiento, Pero a medida que crece más fuerte y levanta pesos más pesados, las demandas de su cuerpo continua y sus reservas limitadas aumentan también, y la misma rutina lo llevara al sobre entrenamiento.

Tras señalar que el progreso ha cesado durante dos semanas, tomar una semana de descanso en los entrenamientos para que su cuerpo pueda reponer totalmente las reservas. Al continuar con el entrenamiento, eliminar un conjunto de cada uno de los tres ejercicios, y reducir la frecuencia añadiendo un día adicional de descanso entre los entrenamientos. El despido, junto con la reducción del volumen y la frecuencia de entrenamiento, lo pondrá de nuevo en el camino del progreso, una vez más.

Como he dicho en el capítulo anterior, la teoría general de la productividad por el ejercicio intenso, brevemente y con poca frecuencia - es válido y funcionará para todos. Sin embargo, como sí existe un amplio rango de variación entre los individuos en su capacidad para tolerar el ejercicio intenso, no puedo garantizar una receta a prueba de fallo universal. Algunas de las aplicaciones prácticas de la teoría tendrán que ser resuelto por el individuo. Si la rutina listada no produce resultados significativos, inmediatos, el trabaje para regular el volumen y la frecuencia hasta que tales resultados sean próximos.

La rutina

DÍA 1

Pectorales: 1. Aperturas con mancuernas, Cruce de poleas o maquina contractor, en súper serie. Con…. 2.Prensas inclinada.

Hombros o deltoides: 1.Elevaciones laterales inclinadas (hacia adelante sentado en un banco).

2. Elevación sobre cabeza con mancuernas Laterales (o maquina para deltoides posteriores).

Tríceps: 1. Prensas francesas, jalón polea abajo o tríceps máquina, en súper serie con... 2. Fondos en paralelas.

HEAVY DUTY BY Mike Mentzer

DÍA 2

Dorsal: 1. Pullover, en súper serie con...

2. Jalón las palmas hacia arriba y agarre cerrado.

3. Remo con barra o mancuerna.
4. Trapecio: 1. Encogimiento de hombros.

Lumbares: 1. Hiperextensiones o peso muerto.

Bíceps: 1. Curl.

DÍA 3

Piernas: 1. Extensiones de la pierna, en súper serie con...

2. Prensas de pierna o sentadillas (estos deben alternar un entrenamiento a otro).
3. Curl de piernas (para femoral).

4. Elevaciones de gemelos.

5. Abdominales: 1. Sit-ups.

Puntos Importantes

1. Lleve a cabo una serie de cada uno de los ejercicios indicados. Incluso si usted es escéptico de que un conjunto es suficiente, sigue siendo el lugar lógico para poner en marcha su investigación para determinar el procedimiento, método productivo más eficiente posible.
2. No debe haber ningún descanso entre los ejercicios que figuran como una súper serie, ya que incluso un retraso de tres segundos dará lugar a que los músculos auxiliares se conviertan en eslabones débiles. Minimizar el tiempo de descanso entre series que no figuran como una súper serie. Descanse lo suficiente como para que pueda ir a la próxima serie sin ser obstaculizado por la insuficiencia cardiorrespiratoria.
3. Procurar reducir progresivamente el tiempo de entrenamiento. Realizar el mismo ejercicio en menos tiempo aumenta la intensidad y, por lo tanto, la productividad de sus entrenamientos,

sin embargo, no permitir que sus entrenamientos se degeneren en una carrera contra el reloj. Los calentamientos deben mantenerse al mínimo. El principio de no realizar más ejercicios que la cantidad precisa que se requiere, se aplica al calentar.

4. Realizar todos los ejercicios de una manera razonablemente objetiva. Inicie cada movimiento deliberadamente, y proceder, asimismo, de una manera suave y controlada a través del rango de movimiento positivo, pausa en la posición contraída, e inferior bajo control.
5. Seleccionar un peso para cada ejercicio que le permite realizar 6-10 repeticiones al fallo positivo. A medida que aumenta su fuerza y que son capaces de realizar 12 o más repeticiones, aumente el peso en un 10-20%, o cualquier cantidad que le obligue de nuevo a la gama de 6-10 Rep. Entrenar progresivamente.
6. Repeticiones forzadas y negativas puede ser beneficioso, pero sólo cuando se utiliza de forma ocasional. Cuando se utilizan con cada serie de cada ejercicio, pronto darán lugar a un sobre entrenamiento.
7. En un principio, entrenar alternando los días -. Sea lunes, miércoles y viernes o martes, jueves y sábados a la conclusión de cada ciclo de tres días, tomar dos días completos libres de entrenamiento.
8. A medida que se hacen más grandes y más fuertes, las demandas en su capacidad de recuperación son mayores, y la rutina con el tiempo dará lugar a sobre entrenamiento. Evidencia de esto será un abrupto fin de la marcha o progreso. Si tiene dos semanas sin avanzar, tomar una semana completa libre de entrenamiento. Al continuar con el entrenamiento, reducir el volumen y la frecuencia de sus entrenamientos. En el Día 1, eliminar el movimiento compuesto de tríceps, en el Día 2, eliminar el ejercicio de aislamiento para dorsales, y, en el Día 3, reducir el rendimiento del enrollamiento (curl) de la pierna a cada segundo o tercer entrenamiento de la pierna. Y en vez de entrenar todos los días, entrenar cada tercer o cuarto día.
9. Entrenar para la fuerza! Recuerde: Si desea obtener tamaño más grande, usted tiene que ser más fuerte. Para muchos, el aumento de la fuerza preceden al aumento del tamaño.
10. Mantenga una tabla de progreso. Anote la fecha de cada sesión de ejercicios, la cantidad de peso utilizado para cada ejercicio, y el número de repeticiones realizadas. Usted debe estar recibiendo más fuerza - como lo demuestra el aumento de repeticiones, el peso o ambos - de forma muy regular. Mientras que usted está consiguiendo más fuerza, es que estás en el camino correcto. Incluso un aumento de una repeticion es significativo.
11. Los ejercicios pueden ser cambiados periódicamente, siempre y cuando continúe para adherirse a los principios básicos.
12. Esta rutina no es una garantía de un físico de Mr. Olympia. Eso es algo que nadie ni ninguna rutina puede garantizar, ya que la cantidad de músculo en última instancia que se puede desarrollar es una cuestión dictada por la genética. Utilizando los principios

de entrenamiento dilucidado anteriormente, sin embargo, ayudará a garantizar el progreso óptimo y la actualización del potencial físico de un individuo.

Potencial individual

Ningún culturista, incluso con un mínimo de experiencia de formación necesita que le recuerden que el crecimiento muscular es un proceso extremadamente lento. Es, de hecho, una dura realidad que el atleta de entrenamiento con pesas se acuerda de ello todos los días. Y si bien es claramente evidente que algunos crecen más rápido y en mayor medida que otros, pocas veces he conocido a un culturista que no se sienta satisfecho con su ritmo de avance o de su nivel de desarrollo.

Dado que, como ya he dicho enfáticamente en el capítulo 3, la fisiología del crecimiento muscular es universal, y cada uno posee prácticamente los mismos requisitos de formación, es posible que se pregunte por qué existe una gama tan amplia de variación en la respuesta individual a la formación.

El papel de la genética

No fue hace tanto tiempo que muchos en el campo del culturismo cree que cualquier persona podría desarrollar un físico de campeonato aunque sólo se encontró con la rutina de la derecha y tomó bastantes suplementos. Así lo revela como una superstición monumental en la década de 1970, cuando se aplicó un conocimiento muy necesario de la ciencia de la genética para el culturismo.

Si bien es cierto que los principios fundamentales de la fisiología de ejercicio son comunes a todos nosotros, también es cierto que existe una constelación de factores genéticos que modifican la respuesta individual a ejercer. Dos de los factores más fácilmente reconocibles son la edad y el sexo. Hay otros factores, sin embargo, algo menos tangible, que juegan un papel aún más importante en la determinación de la respuesta individual al ejercicio. Las personas que heredan características propias de sus padres y no comunes a la especie, por ejemplo, altura, color de ojos, las huellas dactilares, tipo de cuerpo, y el grupo sanguíneo. Estos son los rasgos genéticos "fijos" y, por lo tanto, no están sujetos a modificación progresiva de las influencias exógenas. Sí existen otros rasgos heredados, sin embargo, como la inteligencia y el tamaño de los músculos, que no están absolutamente fijo y puede ser alterado progresivamente.

HEAVY DUTY BY Mike Mentzer

Los genes (material hereditario dentro de las células) responsables de tamaño de un cuerpo maduro no pueden encontrar su expresión en un individuo privado de una nutrición adecuada y la actividad física durante las primeras etapas de crecimiento. Una condición similar se aplica al desarrollo de la inteligencia, la privación nutricional y conceptual grave en los años de formación dificultará, y posiblemente podrá prevenir el desarrollo de una inteligencia madura.

Estas influencias son cruciales para el desarrollo de los niveles normales de tamaño físico y la inteligencia. Desarrollar encima de los niveles normales de tamaño y la inteligencia, el individuo debe llevar a cabo la ejecución de las tareas más exigentes que los que se encuentran normalmente en el curso de la vida diaria. (Los que afirman la inteligencia es un rasgo característico fija, evaden el hecho de que la voluntad juega un papel importante en su desarrollo.)

Siguiendo los consejos mencionados anteriormente, cualquier persona puede mejorar su tamaño muscular y la inteligencia existente, pero en todos los casos, hay límites - y debido a que estos límites están predeterminados genéticamente, no hay nada que puedas hacer para superarlos.

Es el conjunto de los factores psicológicos y motivacionales específicos ,los cuales el individuo debe poseer - o adquirir - a fin de lograr sus objetivos (véase el capítulo 6), la dotación genética es el factor principal para determinar tanto la tasa de respuesta al ejercicio intenso y el grado de desarrollo muscular . Así, mientras que todo el mundo puede mejorar su nivel de desarrollo existente con una formación adecuada y la nutrición, sólo un porcentaje muy pequeño tendrá las características genéticas necesarias para ser campeones.

El más visible de estas características físicas necesarias para el desarrollo de un físico superior está relacionado con la estructura del esqueleto. El tamaño y la formación de los huesos no sólo dicta la cantidad de músculo que puede ser soportado, que también determina un aspecto significativo de la calidad estética de la constitución.

Un individuo con una estructura ósea pequeña o débil simplemente no será capaz de soportar la musculatura Heavy Duty de un Viator Casey o un Dorian Yates. Por debajo de una cierta circunferencia y la densidad, los huesos no serán lo suficientemente fuertes para servir como anclajes adecuados para músculos que se contraen bajo las cargas pesadas necesarias para desarrollar ellos a tal grado. Del mismo modo, sería literalmente imposible para alguien que tiene el esqueleto de huesos grandes de Paul Anderson adquirir jamás la corriente estética y el cono del músculo que es el sello distintivo de la complexión del culturista. Mientras que un gran esqueleto permitiría el apoyo de los músculos más grandes que de un Mr. Olympia, sería obviar el atractivo estético de grandes vientres musculares que convergen en las articulaciones de compactos pequeños.

Aunque el tamaño del esqueleto juega un papel significativo en la determinación de cuánto se puede apoyar la masa muscular, se determina el potencial tamaño real de un músculo, en parte, por la longitud del músculo. Cuanto más tiempo el músculo, mayor es su potencial de masa. No me refiero a la longitud del hueso en el que está situado el

músculo, sino más bien hasta qué punto el músculo se extiende hacia abajo el hueso. Un ejemplo conocido de la relación entre la longitud del músculo y el tamaño del músculo es los músculos gemelos de la mayoría de los culturistas negro. Debido a sus gemelos son "altos", el potencial de masas es limitada, ya que el músculo no se puede desarrollar en algo que no existe.

Otro buen ejemplo es el contraste entre el bíceps de Larry Scott y Franco Columbus. Mientras que Scott está generalmente reconocido como haber desarrollado el bíceps más grandes en la historia de este deporte, que era su considerable longitud que ayudó a hacerlo posible. Cuando posó su brazo derecho hacia afuera, el bíceps extenderse más allá de la longitud de su brazo en la parte interior del codo. Columbus, por otro lado, tenía cortos, bíceps nudosos. A pesar de que los ha desarrollado en gran medida, esta característica les impidió llegar a ser tan masivo como habría sido el caso si se tratara de larga duración.

El tema de la longitud del músculo es interesante si tenemos en cuenta la asignación al azar de los rasgos de una persona, y mucho menos dentro de la especie. Con Lou Ferrigno, por ejemplo, se observa que, mientras que él tiene de longitud total - por no hablar de una enorme - bíceps, sus pantorrillas son muy altas en su pierna, por lo que no ha sido capaz de desarrollarlas en un grado similar. Es raro ver a un culturista que tiene músculos largos de manera uniforme a lo largo de su musculatura. Sergio Oliva viene a la mente al instante como una rareza. No sólo eran todos sus vientres musculares largo, pero cada músculo en su cuerpo se ha desarrollado en un grado extraordinario.

Sin embargo, una persona con vientres musculares largas y una estructura ósea perfecta no necesariamente será capaz de desarrollar sus músculos en un grado significativo ya que la densidad de la fibra muscular también juega un papel crucial. El número de fibras en un volumen dado de músculo, junto con la longitud del músculo, son sólo dos de los factores que determinan su potencial de masa. Todo lo demás es igual, un culturista cuyos pectorales se componen de un menor número de fibras que su compañero de entrenamiento no va a desarrollar en el mismo grado.

Dentro del genoma humano (complemento total de cromosomas), hay instrucciones codificadas que regulan la tasa y el grado de respuesta al ejercicio intenso. No me refiero aquí a los genes que controlan los rasgos mencionados anteriormente, pero aquellos cuya tarea específica es que cerrar temporalmente el proceso de crecimiento muscular que se produce en respuesta a episodios singulares de ejercicio intenso, y luego de forma permanente una vez que el potencial individual ha sido totalmente actualizado. Estos rasgos normativos, como muchos rasgos genéticos, se expresan a través de un continuo amplio, lo que ayuda a explicar por qué existe una gama tan amplia de variación con respecto a la respuesta individual al ejercicio intenso.

El tema de cómo la genética afecta el desarrollo de la masa muscular es extremadamente compleja debido al gran número de posibles interrelaciones por parte de una amplia gama de características, algunas de las cuales no se han identificado. Los discutidos brevemente anteriormente son sólo algunos, sino que se ofrecen para servir

sólo como una introducción al tema y proporcionar los medios para determinar donde es posible que se dirija.

Es importante que, una vez más, que tenga en cuenta que existen límites en todos los casos, y dado que estos límites son de naturaleza genética, no hay nada que se pueda hacer para cambiarlos. Pero recuerda también que el potencial máximo se puede evaluar con precisión sólo en retrospectiva, lo que nunca se sabe a ciencia cierta cuál es el tuyo a menos que haga un compromiso a largo plazo para lo actualices con la metodología adecuada.

La Motivación

Una historia real acerca de un evento que tuvo lugar hace más de 20 años sigue circulando entre los culturistas en los gimnasios de todo el país. La historia trata de una proeza de fuerza, resistencia y motivación tan rara que los que estaban allí hablan de ella con un sentido de temor reverencial, tanto es así que ha asumido un estatus casi mítico.

Parece que justo antes de la AAU Mr. América concurso de 1971, Arthur Jones estaba supervisando personalmente entrenamientos Casey Viator. Dado que el compuesto Nautilus fue gentilmente abierto a los visitantes, en una reunión de los culturistas de todo el país que estaba allí para ver a Casey -Jones a través de su último entrenamiento del muslo antes del concurso.

Como me dijo Jones y otros después, Casey comenzó su entrenamiento del muslo ese día mediante la realización de 25 repeticiones sin escalas al fallo en la prensa de piernas con 750 libras. Entonces, con prácticamente ningún descanso, Casey saltó a una máquina de extensión de piernas y realizo 22 repeticiones con toda la pila, más 220 libras de placas adicionales.

En ese momento, el pulso de Casey fue de más de 200 latidos por minuto y su respiración era un jadeo constante de aire. Pero ese no fue el fin del trabajo hercúleo de Casey ese día. Al término de las extensiones de pierna, que también se llevaron a un punto de fallo muscular momentáneo, Casey procedió inmediatamente a ponerse en cuclillas con 505 libras por 12 repeticiones. Y, como Jones le gustaba señalar, no eran más que las sentadillas completas, pero "culo al suelo!"

¿Qué más dijo Casey, vamos a hacer por sus cuádriceps que día? Seguramente usted bromea! El no realizo más ejercicio para ellos ese día, no sólo porque no tenia, sino porque no podía tener.

Los neófitos pueden apreciar mejor cuán extraordinario fue la hazaña de Casey cuando se compara con lo que Sergio Oliva, Mr. Olympia y considerado por muchos como el mejor fisicoculturista en la historia, hizo, o dejado de hacer, cuando fue puesto a través de la misma sesión de ejercicios del muslo un poco más tarde en el centro de entrenamiento Nautilus. Después de haber realizado un menor número de repeticiones con menos peso en la pierna de prensa y la extensión de la pierna, en el momento Sergio tambaleó lentamente a la posición en cuclillas, que estaba cargado con 315 libras, estaba tan agotado que cuando se quebró el bloqueo de rodillas en el inicio de su primera repeticion, los observadores tuvieron que volver la barra a los soportes al ver como Sergio se desplomó en el suelo. Él fue capaz de continuar y completar una serie de sentadillas, sólo después de que él tenía varios minutos de descanso y el peso se redujo a 135 libras.

Si bien es cierto que el entrenamiento de alta intensidad es mucho más breve que el entrenamiento de altas series tradicionales, la gravedad del esfuerzo involucrado es mucho mayor y, por lo tanto, requiere un mayor nivel de motivación. Un culturista saludable y bien acondicionado es capaz de un esfuerzo total en prácticamente cualquier momento, sin embargo, debido a la magnitud de la demanda física, la mente normalmente se resisten a menos que concibe una razón de peso para enganchar el cuerpo a tal esfuerzo.

***

Si usted es un culturista típico, no se desespere, porque de vez en cuando caerás en el ogro de la disminución de la motivación. El hecho de que una burbuja perdida, de duda, se filtra a través de la conciencia de vez en cuando, no debería ser la causa de un desgaste excesivo. Sin embargo, si usted se permite seguir centrándose en sus miedos y dudas, aumentarán inevitablemente en su dimensión hasta que amenazaran con desbordar.

Incluso los mejores campeones - y me refiero a todos ellos - experimentan fluctuaciones en la motivación y la confianza. No se deje engañar en la creencia de que las personas exitosas tienen alguna dotación mística y, a continuación, arrancarse los pelos preguntándose si lo tienen. Tampoco lo es la motivación de alto nivel - y la confianza en sí mismo asociado - un accidente de nacimiento otorgado al azar a unos pocos bendecidos, pero es, de hecho, un rasgo que puede ser cultivado por cualquier persona. Así como no es ningún misterio que implica la relación causa-efecto entre el ejercicio intenso y el crecimiento muscular, así, también, la ciencia de la psicología de la motivación ha establecido con claridad las causas mentales que afectan a la motivación.

El papel de los valores

Todos los culturistas en ocasiones les resulta difícil despertar a sí mismos lo suficiente, como para tener un gran entrenamiento. Por una variedad de razones, que

van desde el letargo o sentirse simplemente de mal humor a una erosión más grave de la vitalidad emocional como resultado de problemas en el trabajo, con un compañero, o la pérdida de un gran valor, un individuo puede experimentar una falta de inclinación a participar en cualquier actividad física más exigente de la que se encuentran normalmente en la rutina de la vida diaria. (Con los que crónicamente se sobre entrenan, esta aversión es fácil de entender.)

Cuando esto sucede, le resulta casi imposible concentrarse adecuadamente en lo que sabe que debe hacer en el gimnasio. Usted es apenas capaz de reunir la motivación para hacer otra cosa más que ir a través de los movimientos de un entrenamiento de cualquier cosa, y los pesos se siente mucho más pesado de lo habitual. Un peso que normalmente le permite realizar 10 repeticiones de curl le encuentra luchando para completar hasta cinco repeticiones.

Ahora visualiza el siguiente escenario: En el momento en que esté listo para tirar la toalla, un personaje de aspecto siniestro se dirige a ti llevando una pistola ,38-calibre y ruido en el gatillo: "Levanta el peso y muévelo al menos 10 veces o te vuelo los sesos! " ¿Qué hacer? ¿Por qué, por supuesto, que con fervor la recojo y hago los curl, no 10 veces, sino 15.

La clave para entender la motivación es el concepto de "valor". "Valor" es la que uno actúa para obtener y / o mantener. La motivación, por lo tanto, es alimentada por el deseo de obtener y / o mantener un valor.

Es el fenómeno de la vida que requiere la existencia de valores. Todos los objetivos menores son los medios a ese objetivo final, que es el mantenimiento de ese valor supremo - la vida. Cuando tu vida o la de un ser querido, está en peligro, te encuentras en posesión de un potencial de esfuerzo que no pudiste nunca haber sabido que tenías.

La mente del hombre está constituida de tal manera que no puede mantener todos sus conocimientos y valores en su conciencia focal. Sin embargo, con el fin de sobrevivir, debe tener algún medio para desencadenar evaluaciones instantáneas de su subconsciente, en respuesta a su percepción de las situaciones que se encuentra. Si, por ejemplo, al cruzar una calle, un peatón percibe un camión a toda velocidad a una velocidad vertiginosa en una esquina en dirección a él, en lugar de llevar a cabo un proceso de pensamiento consciente, el subconsciente determina instantáneamente la gravedad de la situación y responde automáticamente para embestir a la seguridad. Proporcionar la mente consciente con evaluaciones como un rayo, sin pasar por ningún indebido largo proceso de pensamiento, esa es la función de las emociones.

Las emociones son valores automatizados de respuestas que salen del subconsciente que, en el contexto de los conocimientos y los valores de una persona, indican cuál es "para él" o "en su contra."

La función motivacional de las emociones se evidencia por el hecho de que cada emoción tiene un elemento cinético, o componente del motor, se experimenta como un impulso a participar en alguna acción relacionada con la emoción particular que participa. El amor, por ejemplo, es una respuesta emocional a lo que uno valora más

altamente, le pide a una persona actuar para lograr el contacto o para apoderarse de ese valor. El miedo, en cambio, es una respuesta emocional a lo que pone en peligro los valores de uno, y le pide uno para evitar lo que suscita el temor.

Contrariamente a la opinión generalizada, no hay necesariamente un conflicto entre la razón y la emoción. Sus emociones, como Ayn Rand ha dejado claro, son los productos de sus instalaciones, es decir, el pensamiento que ha hecho o dejado de hacer. Cuando se produce un conflicto entre su, mente racional consciente y sus emociones, ver sus instalaciones y se encuentra una contradicción.

Si, por ejemplo. Usted ha tomado la decisión consciente de que se quiere desarrollar un físico más musculoso, pero no puede sentirse motivado a participar en las acciones necesarias, hay una razón. Hay un valor o premisa contradictoria (emoción) en su subconsciente que está en conflicto con su decisión de trabajar fuera. El resultado es que se siente como con propósitos cruzados y su motivación disminuye.

La solución a este problema es descubrir en la subconsciente el valor de premisa que está en la raíz de la emoción y desnaturalizarlo (disminuir la potencia de la misma), desafiando conscientemente el material ideacional o cognitivos implicados. Esto, junto con una intensificación del material psicológico asociado a su decisión de desarrollar su físico, lo hará, en su momento, eliminar el conflicto y, por lo tanto, el problema de la motivación. (Las personas con graves problemas emocionales, motivacionales-crónicos se les aconseja buscar la ayuda de un psicólogo competente.)

Las ideas discutidas anteriormente representan sólo una parte de la teoría de la motivación humana. Debido a que el tema de la motivación es tan grande, que está más allá del alcance de este libro para intentar un estudio completo y detallado. Para aquellos que quieran una mejor comprensión de este tema, recomiendo el libro magníficamente escrito de Nathaniel Branden, la psicología de la autoestima.

Técnicas de motivación

Los principios que rigen la motivación y la conducta se aplican a todos. Siendo esto así, incluso un análisis observacional revela que aquellos que posponen las cosas, carecen de motivación, y lo poco a lograr, lo hacen como consecuencia de los mismos conceptos auto-limitantes. Como mecanismo cognitivo-emocional del hombre - su mente - es de plástico, es posible modificar el pensamiento y el comportamiento para que pueda ser más productivo.

El siguiente es un resumen de algunas técnicas que pueden ayudar a aumentar y mantener la motivación necesaria para alcanzar no sólo los objetivos de culturismo, si no todas sus metas.

HEAVY DUTY BY Mike Mentzer

1. Volitivamente centrarse en lo positivo. Casi al mismo tiempo que la depresión severa se le solicita a William James a contemplar seriamente el suicidio, que por casualidad se topó (al leer un libro de filosofía) el concepto de "libre albedrío". Posteriormente, entró en un período de introspección rigurosa, tiempo durante el cual reconoce y acepta que, de hecho, poseen libre albedrío, o el control volitivo sobre sus contenidos mentales. Así, tomando el control de su aparato mental, James fue capaz de librarse de su depresión suicida, y él se convirtió en un prolífico escritor y conferenciante célebre en los temas de la filosofía y la psicología.

Los que se centran habitualmente en - y se dejan para convertirse en hipnotizada por - sus limitaciones físicas, a menudo se ven superados por la inercia como sus "baterías de voluntad " funcionan en seco. Ellos hacen una práctica de evadir todo el contexto de sus conocimientos, y rumiar sobre todo en lo negativo, que habita en las cosas tales como un grupo muscular débil, la idea de que la naturaleza no les proporcionaba la genética favorable, o su "inferioridad". Esto conduce inevitablemente a una disminución de la autoestima y la motivación disminuye. Las personas de éxito, por otro lado, han aprendido a valorarse a sí mismos adoptando la responsabilidad y el esfuerzo de la conciencia volitiva. Reconociendo que nadie "lo tiene todo", se trabaja con lo que tienen, y hacer lo mejor de ella. El cuerpo grande de Boyer Coe, por ejemplo, aunque sufriendo una deficiencia en el desarrollo abdominal, no se permitió deprimirse. En cambio, él perfeccionó el resto de su cuerpo, por lo que el déficit sería menos perceptible. La capacidad de dirigir pensamientos positivos puede ser desarrollado por cualquier persona. Es algo que las personas exitosas en todos los campos se han entrenado para hacer, estableciendo, como una "orden permanente", la práctica de la supervisión de sus pensamientos y emociones. Y cuando surge una negativa, o irracional modelo, deciden ignorarlo - o impugnarlo - y volitivamente generar un racional positivismo.

2. Un cambio de actitud es un cambio vigente. Si te acercas a tus sesiones de ejercicio compulsivamente, ya sea con un "tengo que", "debo" o "tengo que" con esa actitud, lo más probable es que sea improductiva y usted encontrará que es difícil mantener la motivación necesaria. Al recordar periódicamente a sí mismo el valor de su búsqueda - aumento de la fuerza, una mejor apariencia, mayor vitalidad, mayor autoestima - se puede crear un "te quiero" como actitud. Y con la continua reflexión seria, que se convertirá convencido "hasta el fondo" sobre el valor de alcanzar su meta. Cuando esto ocurre, la mente y las emociones están en armonía, y te encontrarás acercándote a tus entrenamientos de todo corazón con una intensidad feroz y un "Me encantaría" como su nueva actitud.
3. Una filosofía de "error". No es inusual que las personas tengan problemas motivacionales asociados con el miedo a participar en una nueva actividad. Cada vez que un individuo teme intentar una nueva actividad, que se debe a una inadecuada actitud "perfeccionista". Mientras se mantiene el hábito de la vida rutinaria, tal individuo hará relativamente pocos errores y se siente seguro. En el momento en que se aventura en una zona nueva y desconocida, el teme que va a cometer un error, algo que no ha aprendido a tolerar.

El culturismo, como la vida, es un viaje que nos embarcamos torpemente, con poco o ningún conocimiento. El resultado es que nos equivocamos. El hombre es un ser

falible, e incluso a medida que maduramos y adquirimos conocimientos, los errores siguen siendo inevitables. Las personas de éxito, sin embargo, consideran errores racionalmente. En lugar de ser puesto fuera por ellos, crecen a considerarlos como valiosas herramientas de auto-corrección que los motivan a buscar activamente los conocimientos necesarios para lograr una mayor maestría.

Supongamos, por ejemplo, que después de varios años de entrenamiento regular, usted todavía no ha desarrollado un físico musculoso. Hasta que un día te encuentras con alguien en el gimnasio, que explica claramente y de forma inteligente la teoría del entrenamiento de alta intensidad, y te das cuenta que has estado haciendo el error del sobre entrenamiento. En lugar de reprocharte a ti mismo por alguna falta moral percibida, o ser hostil a la persona que corrige tu pensamiento, se hace el esfuerzo para aprender más y luego poner en práctica tus conocimientos recién adquiridos.

4. Autoevaluación utilizando el apropiado estándar. Como se mencionó anteriormente, una emoción es una respuesta al valor que refleja una evaluación de cualquiera de los efectos beneficiosos o perjudiciales de la relación de algún aspecto de la existencia de uno mismo. El más importante juicio de valor que un individuo puede hacer es la que se transmite a sí mismo, ya que afectará necesariamente todas sus otras respuestas de valor y, por tanto, su motivación.

Autoestima - un término ampliamente utilizado, pero muy mal entendido - es el resultado de una valoración positiva que fluye desde el reconocimiento de que uno está comprometido con lo que es verdadero y bueno. Implica el sentido de que uno es a la vez capaz de vivir y digno de vivir. La necesidad de autoestima es inevitable, sino que es inherente a todos y se experimenta como una omnipresente necesidad sicológica básica.

Ya que "la autoestima" es una evaluación, presupone un nivel de valor. La calidad de la autoestima de un hombre - y el grado de su ambición - dependerá de si es o no racional el estándar que utiliza.

Rasgo biológicamente distinguibles del hombre es la razón, o de su capacidad de pensar. Porque el hombre es libre para pensar o para evadir ese esfuerzo, es su uso volitivo o mal uso de esa capacidad, que sirve como la única norma racional de medir la autoestima. No es el grado de conocimiento de uno o inteligencia lo que importa, sino el compromiso con la razón.

Los que habitualmente miden su valía por una norma comparativa a menudo tienen un tiempo difícil para entender por qué de su confianza. Vivir en una sociedad de comparación-neurótica, muchos basan su autoestima en la cantidad de dinero, la cantidad de autos o la cantidad de músculo que han comparado con la otra persona. Debido a que la adquisición de los valores existenciales depende, en cierta medida, de factores que uno no tiene el control voluntario sobre, cual es el apropiado o irracional, estándar.

El grado en que una persona puede desarrollar sus músculos, como ya comenté en el capítulo anterior, es un asunto regido principalmente por la genética, algo que él no

puede controlar. Lo que él tiene control es sobre la cantidad de esfuerzo volitivo que ejercerá en adquirir los conocimientos y desarrollar la motivación necesaria para entrenar correctamente y actualizar su potencial genético.

Curiosamente, no es raro que las personas con menos dotación genética van más allá de los que tienen más. Arnold Schwarzenegger y Sergio Oliva son un buen ejemplo. A pesar de haber sido "bendecidos" con una casi abrumadora abundancia de las características genéticas requeridas, Sergio logró su mejor condición física sólo en relativamente pocas ocasiones. Arnold, por otro lado, al tiempo que dota menor que Sergio, utilizó su libre albedrío para mantener un alto nivel de motivación y, por lo tanto, lograr un pináculo de la condición más frecuentemente. Como resultado, Arnold triunfó en la competencia por Sergio mayoría de las veces.

5. Establecimiento de objetivos. El hombre, un ser cuyo medio de subsistencia es conceptual, no pueden vivir momento a momento como lo hacen las criaturas instintivas. Su capacidad para sobrevivir y tener éxito a largo plazo depende de la voluntad y la capacidad para alcanzar los objetivos.

No importa cuál es su meta de culturismo que alcance al final, le resultará más fácil mantener la motivación necesaria al establecer y alcanzar metas realistas de corto alcance. Es importante para su motivación que te das cuenta de que ganar peso muscular es insignificante sobre una base diaria o semanal. Lo que realmente puede esperar lograr un entrenamiento a otro es aumento de la fuerza.

Si, en un ejercicio dado, son capaces de levantar un cierto peso para un máximo de 10 repeticiones, y la próxima sesión de ejercicios que usted puede encresparse para 11 repeticiones, que debe motivarte. El hecho de que usted aumentó su fuerza, ni una sola repeticion significa que ha habido algo añadido a sus bíceps. Si hubieran seguido siendo la misma, de nuevo habría sido sólo capaz de enroscarse el peso de 10 repeticiones.

6. El conocimiento, la certeza y la motivación. Como he dicho en el capítulo 1, antes de aprender la teoría del ejercicio del bodybuilding productivo, seriamente contemplaba renunciar a mi ardua búsqueda de un físico de campeonato. En mi inocencia y la ignorancia, he leído revistas del músculo en la suposición implícita de que si se imprimió algo que tenía que ser verdad. Con la más mínima idea de la naturaleza del conocimiento teórico y su papel en la vida del hombre, he perdido más horas de las que puedo calcular con la participación ciega de mi pasión en un esfuerzo interminable de empujar una roca hasta una colina, sólo para que se ruede hacia abajo de nuevo. ¿Cuánto tiempo cualquier persona perseverará en un esfuerzo tan inútil depende de cuánta autoestima se tenga.

El conocimiento teórico no es del dominio exclusivo de los intelectuales de la torre de marfil, pero es, de hecho, una necesidad crucial de supervivencia adecuada del hombre. Cada pedacito de sus contenidos mentales se deriva de una teoría, y su éxito y felicidad en la bisagra si es verdadero o falso, bueno o malo.

HEAVY DUTY BY Mike Mentzer

El principal tema filosófico de este libro es que sin una comprensión intelectual de la empresa y la dirección de una teoría válida, no se puede estar seguro - no importa en que campo - que está en el camino correcto. Un individuo sano, de emprender un viaje desde Los Ángeles a Nueva York, le consulta a un mapa, que es una forma de conocimiento teórico. Sin ella, se perdía, y perdería cualquier certeza y la motivación que pudo haber tenido, y pone fin a su esfuerzo a lo largo del camino.

El conocimiento, como cualquier otro valor, tiene que ser adquirido a través de un esfuerzo volitivo. Cualquier persona lo suficientemente inteligente como para aprender el abecedario, escribir una frase o leer un libro puede, con bastante esfuerzo, integrar y hacer uso de los conocimientos contenidos en este libro. Si no lo consigue todo en la primera lectura, a continuación, volver a leer y volver a volver a leerlo hasta que lo haga. Les puedo asegurar que la recompensa - la autoestima, la seguridad y la motivación - estarán de acuerdo.